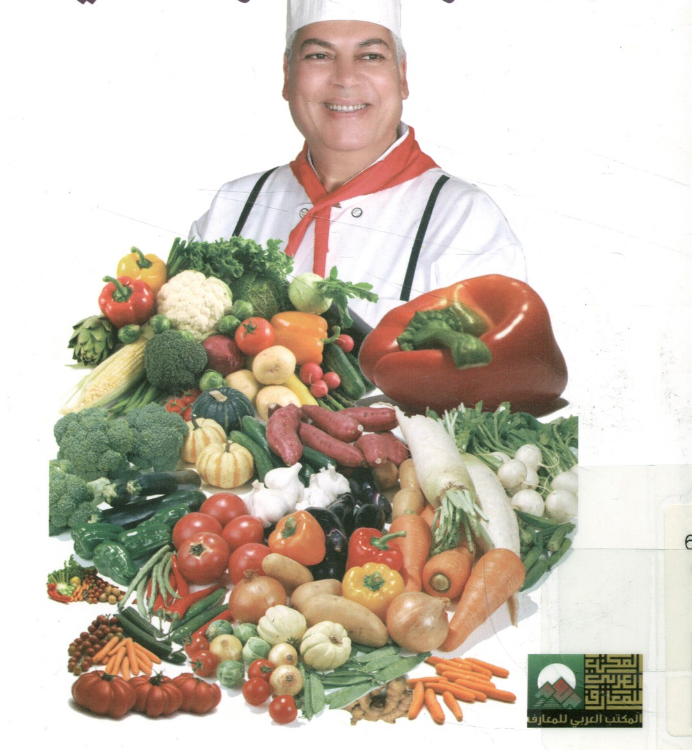
عبد العزيز الغالي

المطبخ الاقتصادي

طعام الفقراء دواء للأغنياء



عبد العزيز الغالي

المطبخ الاقتصادي

الناشر
المكتب العربي للمعارف

عنوان الكتاب : المطبخ الاقتصادي
طعام الفقراء دواء للأغنياء
الصور من : الفنان نبيل العيوطي
اسم المؤلف : عبد العزيز الغالي
تصميم الغلاف : شريف الغالي

الناشر
المكتب العربي للمعارف
١٠ شارع الفريق محمد رشاد حسن - خلف عمر أفندي -
ميدان الحجاز - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون/ فاكس: ٢٦٢٣٧١٧٣
بريد إلكتروني : Malghaly@yahoo.com

الطبعة الأولى ٢٠١٢

رقم الإيداع : ٢٠١١/٢١٠٤١
الترقيم الدولي : I.S.B.N. 978-977-276-616-0

الغالي،عبد العزيز
المطبخ الاقتصادي:طعام الفقراء دواء للأغنياء
/عبد العزيز الغالي
.-ط١.-القاهرة: المكتب العربي للمعارف، ٢٠١١
١٩٢ص؛٢٤سم.
تدمك ٠-٦١٦-٢٧٦-٩٧٧-٩٧٨
١-الطهي الاقتصادي

أ-العنوان

٦٤١,٥٥٢

إهداء

إلى السيدة التي تفننت في ابتكار أطعمـــة اقتصـــادية، ومغذية، وقليلة الكلفة، ومنها تعلمت .

شقيقتي الكبيرة (أميرة)

تمهيد

عزيزي القارئ....

في السنوات العشر الأخيرة، وبعد ثـورة ٢٥ مـن ينـاير ٢٠١١ بالذات، وجدنا أن مظلة (ارتفاع الأسعار) دخلت منحنـى عاليًـا، بنسـب كبيرة، وطال لهيب الأسعار، ونارها، جميع طبقات الشعب.

ولكنها كان أكثر وقعًا على ذوي الدخول المنخفضـة، والموسـطة، والكادحين.

وأصبح ليس بمقدور الناس أن يحصـلوا بسـهولة علـى اللحـوم، والطيور، والأسماك، فقد أصبحت أسعارها... نار... نار..!!

فكان لزامًا عليَّ أن أتحرى، وأبحث عن أكبر كمية مـن الوصـفات السهلة، والمناسبة للدخول المتواضعة، لتخرج بمكوناتها البسيطة، وتكلفتها القليلة، من تحت هذا اللهيب، وتتوافق مع عنوان هذا الكتـاب، وحكمتـه (طعام الفقراء دواء للأغنياء).

فأنت حين تكون سمينًا (بدينًا)، نتيجة الترف، والرفاهية الذي يـؤدي للإسراف في التهام الطعام، وبالذات اللحوم وخلافه، فأنت حتمًا سـتذهب للطبيب، والذي بدوره سيصف لك نظامًا غذائيًا لن يختلف كثيرًا عما ورد في مضمون هذا الكتاب، فهو وإن كان هدفه أصحاب الدخول المحـدودة، والفقراء، والغلابة، فهو أيضًا يفيد، ويستفيد منه أصحاب الدخول المرتفعة، والأغنياء، والمترفين، من كان عندهم مشاكل صحية، ومن ليس عنـدهم، ولو من باب التغيير، والتنويع.

المؤلف

شيف/ عزيز الغالي

مقدمة

جاءت فكرة هذا الكتاب من الناشر، حين وجد أن المكتبات تزدحم بكتب الطهي المليئة بالوصفات المتعددة، والمتنوعة، بأسماء غريبة، ومواد نادرة، وتكلفة عالية. تكاد تكون قد أُلفت خصيصًا للطبقات الراقية، والأسر أصحاب الدخول المرتفعة.

فباتت هذه الكتب مرتفعة الأسعار، من ناحية كلفة الطباعة، والورق، بعيدة عن متناول أيدي البسطاء ذوي الدخول المحدودة.

وتساءل؛ ماذا يأكل هؤلاء الناس؟ وبالذات في الأحياء الشعبية، وكيف يعوضون ما فاتهم من مواد غذائية، وبروتينات، وفيتامينات، احتوتها كتب طهي النخبة، والطبقات الأرستقراطية.

فكان هذا الكتاب (المطبخ الاقتصادي)؛ ليكون دليلاً لأعداد الأكلات الاقتصادية البسيطة، ذات السعر المنخفض، والقيمة الغذائية العالية، ولذيذة الطعم، والمفيدة، وهي أطباق (أكلات) خفيفة علي المعدة، والجيب.

وبما إن مصر عُرفت بروعة ريفها الأخضر، ونيلها العظيم، وأرضها الخصبة؛ فقد انعكست هذه المزايا علي تنوع مائدتها، وشعبها المضياف. واشتملت سفرتها علي جميع الأشكال، والأنواع.

فالغذاء البسيط المستمد من خيرات هذه الأرض، ليس بالضرورة إن يكون من المواد الغالية الثمن، وباهظة التكاليف.

بل إن هناك كثيرًا من الوصفات، والوجبات، لا يعيبها غياب أنواع اللحوم عنها، ولا ينتقص من قيمتها الغذائية شيئًا.

ومع تغير الزمن، والأيام، ودخول كثير من البلدان في مشاكل اقتصادية، مما اثر علي شعوبها، وميزانياتهم، فانعكس بالتالي علي عاداتهم في المسكن، والملبس، والمأكل، وجميع نواحي الحياة اليومية.

فتبدلت المواقف، وتغيرت الأحوال، وتخلت كثير من البيوت، والأسر، والشعوب، عن عادات غذائية كانت مكلفة، وأصبحت تبحث عن الأكثر موائمة لدخولها، وظروفها المعيشية.

ولذلك؛ وجدنا انه في خلال السنوات العشر الأخيرة، قد تعدلت التقاليد الغذائية، وجنحت تحت الضغوط الاقتصادية، لللجوء إلي الخامات، والمواد الأرخص، والطعام البديل.

فكثر الإقبال علي الوصفات الجديدة، الرخيصة الثمن، وذات الكلفة الاقتصادية المنخفضة، ولم يعد يعني إن عدم وجود اللحم، أو الدجاج، أو السمك، إن هذا الغذاء ناقص، أو غير صحي، ... بل العكس صحيح، حيث ظهر انه يجب إن نتنازل طوعًا عن بعض هذه المواد، من البروتين الحيواني الغالي، ليحل محلها أنواع أخري من البروتينات النباتية، والتي تكاد تتساوي معها في نفس الفائدة، كالبقول، والحبوب. فالبروتين الحيواني (لحم، وسمك، وألبان) ٩٧% والنباتي (حبوب وشعير وقمح وبقول) ٨٤% فتجد إن نسبة الفرق لا تتعدى ١٣%.

لأنه ثبت علميًا، وصحيًا، مدي فائدتها لصحة الإنسان، بل تتفوق أحيانًا علي أنواع البروتين الحيواني، وتجدها ألذ طعمًا.

فالعدس مثلاً، يلقي اهتمامًا خاصًا، ويمكن إن يُطهي لوحده بأشكال وأصناف عديدة، كوجبات غذائية رئيسية، كشوربات، أو سلاطات، أو مقبلات، أو مشاركًا أصناف أخري.

ولم تكن خاطئة المقولة الشعبية، حين يسأل الزوج زوجته، (عاملة لينا إيه النهاردة؟) فترد عليه زوجته، (عاملة ليكم دكر عدس). لذلك سُجل العدس كملك للبروتين النباتي بلا منازع، ولكنه لا يقلل من عظمة الفول المدمس، أو الفاصوليا، أو البقوليات، والحبوب الأخرى، كما برزت أهمية الأعشاب، والخضراوات، الجزرية منها بالذات.

وتفنن المطبخ الحديث في تشكيلها، واستخدامها، فصار من الممكن شيها، لإبراز طعمها السكري حلو المذاق، كالبطاطا، أو طحنها (بيورية) بعد إضافة التوابل، والكريمة، أو الحليب، أو القشدة، أو زيت الزيتون، لإغنائها، وإبراز طعمها.

وقد وصل المطبخ النباتي إلي استخدام أنواع كثيرة، وغنية، مثل الفطر (عيش الغراب)، أو المشروم، وفوائده كثيرة، وسهل استخدامه، وهو مفيد في إعداد أطباق الرشاقة، والرجيم، فأصبح أمامنا عالم كبير من الأطباق اللذيذة، والمميزة.

وتقوم فلسفة هذه الأطباق علي التوازن، والتناغم بين المذاق، والقوام، والألوان، كما في الكشري المصري (عدس اسمر أبو جبه)، وحمص شامي اصفر، وأرز ابيض، ومكرونة، ودقة كمون ذهبية، يعلو ذلك تقلية بصل محمر بني، هل تلاحظ مهرجان الألوان؟! ثم يأتي جمال الألوان بعد ذلك، حين نصب صلصة الطماطم الحمراء؟

وهذا التنوع في الألوان نجده أكثر ظهورًا في الشرق الأوسط، والشرق الأقصى. كما في الهند، وتايلاند، والصين.

ولم يقف المطبخ الإيطالي، والفرنسي، كزعماء للمطبخ المتوسطي[١]، بعيدًا عن هذا المجال، بل ساهما في تطوير الطبق النباتي المتواضع، ليصبح فاخرًا، وجذابًا، فتفنن الإيطاليون في تحضير مختلف أنواع الباستا، بدون لحوم، مضيفين لها أنواع الخضر، والأجبان، والصلصات، فصارت أشهى وألذ.

كما لم يتوانى الفرنسيون في استعمال تقنياتهم الفنية الطهوية، في إبراز أجمل، واغني، إمكانات الطبيعة، لإثراء أطباقهم النباتية بالذات.

---

(1) نسبة إلي حوض البحر المتوسط .

ونقول للذين أدمنوا اللحوم بأنواعها، حين ينتقلون للجهة الأخرى (أي الأطباق الخالية من اللحوم)، سيجدون لذة خاصة، وطعمًـا جديـدًا، لـدي اكتشافهم هذا التنوع الجديد.

فبدلاً من استعمال الخضراوات، والحبوب النباتية، في مهمة التزيين، و(الجارنش)، وإثارة الحواس في أطباق اللحوم المتنوعة. أصـبحت هـذه الخضراوات، والأعشاب، هي الموضوع الرئيسي، بألوانهـا، وأشـكالها، لتقوم بمهمة التغذية الصحية الأساسية، والإقبال علي تناولها دون خوف من التخمة.

فشوربات الخضر علي سبيل المثال؛ كشوربة الجـزر، أو شـوربة البطاطس. أو شوربة الـ "مينسترونى"، أو شوربة عيش الغراب (الفطر)، أو شوربة الحمص، وشوربة السلق، كلها علي سبيل المثال؛ أصح، وأفضل حالاً من أي شوربات تحتوي علي اللحوم ودهونها.

أما مهرجان المحاشي، (محشي الخضر بأنواعها) فهو حكايـة؛ فـلا يوجد خضار تقريبًا لا يصلح للحشو، حتى الـورقي منـه، بعـد سـلقه، وتطريته، يصلح تمامًا لعملية الحشو، منفردًا، أو مع أنواع أخرى، عـلاوة علي أن الخضر المحشوة، سهلة، ولذيذة، وتكون (الحشـوة) غالبًـا، مـن بعض المواد البسيطة، والرخيصة الثمن.

وليس هناك أفضل من استخدام الخضراوات، والحبوب، في موسمها، وأوانها، فهي تعطي أفضل وألذ طعم، علاوة علي رخـص ثمنهـا، طبقـا لنظرية (العرض والطلب)؛ فهي خلقت لتؤكل في موسمها وأوانها، كما إن القلقاس، والبطاطس، وهي من الأكلات الشتوية التي تعطي طاقة ودفئًـا، فهي لذيذة ومطلوبة في فصل الشتاء بالذات.

كما انه لا يصلح، ولا يُلذ إن نأكل بطيخ مع جبن ابيض في الشـتاء، لأنه بكل بساطة؛ لم يخلق إلا لفصل الصيف الحار، لما يحتاجه من مـاء، وسوائل يحتاجها الإنسان صيفًا، أكثر من احتياجه لها في الشتاء.

لذلك؛ أردت إن يغطي هذا الكتاب أهم الأطعمة المصرية، والعربية، والشرقية، والعالمية، الاقتصادية قليلة التكلفة، والغنية بذات الوقت بالفوائد الغذائية، والخفيفة علي جيوب الطبقات المتوسطة، ومحدودة الدخل، والمحببة إلي قلوب ومعدات الطبقات المرفهة والغنية، ويلاءم الاحتياجات العادية للأسر البسيطة، أو الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، ويعوزهم الوقت، والأدوات، والمادة لعمل وجبات رخيصة، ومفيدة.

تجربة جديدة لعرض مهارات الطبق الشعبي الرخيص الثمن، واللذيذ الطعم، ليس فقط للمستويات الشعبية، والطبقات المتوسطة، بل أيضًا يحتاجها الأغنياء والمرفهين.

جربوا ... وتذوقوا ... واحكموا!!!

***

نحو مطبخ صحي واقتصادي

- **الأكل عبادة :**

الأكل نوع من أنواع العبادة فالمسلم لا يقطعه أو يتوقف عن تناوله عند سماع الآذان وتأدية الصلاة في وقتها وفي ذلك متسع .

وللإسلام في الأكل والطعام وتناوله نظرية سليمة وواضحة من أول أحساس المرء بالجوع وماذا يأكل وماذا يدع وماذا يملأ معدته ولا يتخم نفسه .

فهو يبدأ بالتسمية ويستفتح طعامه باسم الله وينهيه بشكره جل وعلا على آلائه التي لا تعد ولا تحصي... قائلاً: " الحمد لله الذي أطعمني واسقاني من غير حول مني ولا قوة " وهي تقابل عند أهل الكتاب "بصلاة الشكر".

وبالشكر– دون شك– تدوم النعم حيث يقول المولي عز وجل: **﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ﴾**[1] .

وهناك أمر ونهي في قوله تعالى: **﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾**[2].

وهي قاعدة صحية تماما ينادي بها الأطباء وأخصائي التغذية ويشرحها رسولنا الكريم محمد –صلي الله عليه وسلم– حين يقول (نحن قوم لا نأكل حتى نشبع وإذا أكلنا لا نشبع)[3].

ويقول عليه الصلاة والسلام : " حسب ابن ادم لقيمات يقمن أوده ... فان كان لا بد ... فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لأنفاسه "[4].

---

(1) سورة إبراهيم: [الآية: ٧] .

(2) سورة الأعراف: [الآية: ٣١] .

(3) حديث ضعيف لابن كثير لكنها دعوة لعدم الاسراف فى الأكل أو الشرب .

(4) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح وصححه الألباني .

ويثمن الطعام الذي أمامه ويجعله مناسبة للتواصل مع الخالق عز وجل فيقول : " الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين"[١].

وفي حديث أخر " اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا منه "[٢].

***

---

(1) رواه أبو داود ، والترمذي .

(2) رواه أبو داود في سننه وحسنه الألباني .

أولا : الشوربة

تكتسب الشوربة أهمية في لائحة أي طعام من كونها سهلة ومفيدة وسهلة الابتلاع والامتصاص فهي غذاء العظماء والفقراء وميسوري الحال ومن الممكن أن تكون وجبة كاملة وتقدم في بداية أي سفرة بل أنها في بعض العادات عند الشعوب والجماعات تقدم أول ما ينزل الضيف كنوع من التحية وحرارة الاستقبال وهي تمثل اغني المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات ويحبها الصغار والكبار والصحيح والمريض وخاصة مرضي الحميات والناقهين وتشتد الحاجة إليها بل تصبح واجبة الحضور في أيام البرد القارصة وليالي الشتاء الماطرة فهي من الأطباق المدفئة والمفضلة في هذه الأجواء .

وهي باحتوائها على نسبة عالية من الماء تعمل على تغذية خلايا الجسم بسرعة وتحافظ على نضارة البشرة، وتحافظ على صحة الجهاز الهضمي وتفادي النفخة والإمساك وتتميز بسهولة المضغ والهضم وغنية بطعمها ومقبولة الشكل .

وتعطي الشوربة الشعور بالشبع بعد جوع طويل فتعمل على تنبيه المعدة لإفراز العصارات الهاضمة خاصة في أيام الصيام فنجدها متربعة على موائد الإفطار في الشهر الفضيل .

وهذا الشعور يقلل من تعاطي الأطعمة الأخرى لذلك فهي مثالية لمتبعي الريجيم والحمية ومقاومة للسمنة وزيادة الوزن باحتوائها على سعرات حرارية منخفضة .

الشوربة -الحساء ، المرق- كلها مرادفات لخلاصة مزيج من المواد الغذائية خفيفة كانت أو ثقيلة وتكتسب عادة لونها من لون المادة الغذائية المصنوع منها، وحين تصفى من المواد الغذائية تسمي الحساء الشفاف "

كونسوميه "، وهي ذات قيمة غذائية وكبيرة وسهلة الصنع وتكون بدايات الطعام وفاتحة السفرة لأنها منبه لإفرازات العصارات الهضمية لذلك ينصح بها للصائمين في بداية وقبل تناولهم أي طعام لتسهيل عملية الهضم وهي تصنع من مواد أساسية كاللحم أو السمك أو الدواجن أو الخضر وتصنع أحيانا من عظام اللحم والدجاج ورؤوس وأشواك وزعانف السمك أو بهرس الخضراوات منفردة أو مجتمعة وخلطها بالحليب والمنكهات والإضافات كالدقيق والنشا والأرز والشعرية والمكرونة، ويعتبر الكرفس وورق اللاورا (الغار) والمستكة والحبهان من أكثر المطيبات ملازمة لصنع شوربة أو حساء جيد .

وللشوربة قواعد يجب احترامها فلابد من تقديمها ساخنة وقوامها صحيحا ونكهتها ولون المادة الأساسية المستعملة فيها واضحة ومميزة وان يكون سطح طبق الشوربة خاليا من الدسم الذي يطفو على الوجه لذلك يجب الحرص على إزالته فور ظهوره سواء أثناء الطهي أو حيث تعرض السطح للهواء البارد فتظهر طبقة الدسم واضحة وان يكون التتبيل مضبوطا وغير مبالغ فيه إلا في حالات الشوربات الحارة .

ويقدم طبق الشوربة في أطباق غويطة أو سلطانيات أو اكواب كبيرة مخصوصة بيد وتكون فوق طبق مسطح وعلي يمينه ملعقة مخصوص للشوربة أما في حالة تقديمها في كوب الشوربة بيد فيستغني عن الملعقة .

كما أن إضافة مكعبات المرق (دجاج أو لحوم) إلى الشوربة تضفى مذاقا شهيا على هذا الطبق .

وقد يضاف حليب أو كريمة لباني صفار بيض مخفوق بقطرات من عصير الليمون أو مسحوق الأرز أو دقيق أو بطاطس مهروسة لتكثيف الشوربة وتغليظ القوام وذلك بالتدريج واستمرار التحريك السريع حتى تسخن الشوربة ودون أن تصل للغليان .

***

أطباق الشوربة

- شوربة عربية
- شوربة مواسير (عظم) بالخضار
- شوربة قرنبيط (زهرة)
- شوربة رأس خروف
- مرق من بواقي الخضروات المشكلة
- مرق من عظام (مواسير) البقر
- مرق من عظم وهياكل الدجاج
- شوربة فلاحي
- شوربة عدس أبو جبة بالشعرية
- شوربة بصل بسيطة
- شوربة أكارع (أرجل)الدجاج
- شوربة عيش الغراب (فطر)
- شوربة الكرنب (الملفوف)
- مرقة الخضروات الغنية على الطريقة (الإيطالية)
- شوربة العدس البسيطة
- شوربة بطاطس
- شوربة خضار منوعة بالشعرية
- شوربة العدس أبو جبة (الأسمر)
- شوربة فول أخضر
- شوربة ذرة
- شوربة جريشة (حبوب القمح المجروش)
- شوربة جزر
- شوربة زبادي

- شوربة القرع العسلي (اليقطين)
- شوربة بطاطس بالحليب
- شوربة طماطم
- شوربة فول نابت
- شوربة الليمون .
- شوربة البيض السخينة
- شوربة البصل الذهبي مع الأرز

شوربة عربية

المقادير:

ربع كيلو لحم تقاطيع صغيرة (رأس عصفورة)- بصلة كبيرة مفرومة – نصف كوب بقدونس مفروم خشن – ١٠٠ جم حمص شامي منقوع مسلوق – ٥٠ جم مكرونة (لسان عصفور) – كوب عصير طماطم أو ملعقتي صلصة طماطم – سمن أو زبدة – ملح – فلفل – بهارات (فلفل أحمر حار اختياري).

الطريقة:

١- تسيح الزبدة أو السمن ويقلب البصل حتى يلين.
٢- يضاف اللحم ويقلب حتى يتغير لونه.
٣- يضاف عصير الطماطم أو تحل صلصة الطماطم في ماء وتضاف.
٤- يحمر لسان العصفور ويضاف.
٥- يضاف الفلفل المفروم ناعم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويضاف البقدونس المفروم ويزداد ماء إذا لزم وتقدم ساخنة.

شوربة مواسير (عظم) بالخضار

المقادير:

من ١ : ٢ ماسورة (عظم) بقري مكسرة – مقدار من الخضار مشكل مقطع مكعبات – بصلة مفرومة خشن – لتر ونصف ماء– ملح – فلفل.

الطريقة:

١- تغسل العظام وتوضع ماء مغلي مع إضافة البصل وتترك على النار الهادئة ويزال الرغوة كلما ظهرت وتترك لمدة ساعة.

٢- يضاف الخضر المقطعة وتتبل بالملح والفلفل وتنزع المواسير (العظام) ويفرغ ما بداخلها من النخاع لباقي الشوربة وتترك تغلي لمدة خمس دقائق ثم تغرف وتقدم ساخنة.

شوربة قرنبيط (زهرة)

المقادير:

نصف كيلو زهرات قرنبيط مجزأة إلى قطع صغيرة ومقطعة – بصلة مفرومة ناعم – ملح – زيت – زبده– ثمن كيلو أرز مصري مغسول.

الطريقة:

١- تسيح الزبد مع الزيت ويشوح البصل المفروم حتى يلين.

٢- يضاف القرنبيط والأرز والماء حتى يغلي وينزع الريم ويترك حتى ينضجا تماما.

٣- يوضع في الخلاط ويضربا ناعما ويصفي من خلال مصفاة سلك.

٤- يعاد وضع الخليط في إناء ويتبل بالملح والفلفل ويضاف قطعة زبدة.

٥- يغرف ويقدم ساخنا.

شوربة رأس خروف

المقادير:

رأس خروف - حبة جزر - بصلة مفرومة - ورقة لاورا (غار)

الطريقة:

١- تغسل رأس الخروف جيدا وتشوح على لهب النار لشعوطة ما تبقى من الشعر وتفرك.

٢- تنقع في ماء وملح وخل وعصير ليمون لمدة ٢٠ دقيقة ثم تشطف

٣- توضع في إناء به ماء مغلي مع إضافة البصل والجزر وورق اللاورا (الغار) حتى النضج مع إزالة الرغوة

٤- تنشل الرأس وتخلي من العظم

٥- تصفي الشوربة ويعاد وضعها مع إضافة لحم الرأس المخلي وتتبل بالملح والفلفل.

مرق من بواقي الخضروات المشكلة

المقادير:

بواقي خضار مشكل (بصل- جزر - كرات -كرفس- بقدونس- ٢ ورقة لاورا (غار) - أوراق خس - شبت -لوبيا) - ٢ لتر ماء - كرنب - طماطم- ٣ حبات قرنفل سليم- ٢ فص ثوم - ملح - فلفل - زيت.

الطريقة:

١- يسخن الزيت ويقلب فيه الخضار بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة ويقلب لمدة ١٠ دقائق.
٢- يضاف المنكهات (ورق اللاورا (غار) والقرنفل).
٣- يزاد الماء ويترك الجميع حتى يغلي دون غطاء لمدة ساعة مع نزع الريم كلما ظهر.
٤- يصفي ويتبل بالملح والفلفل.

مرق من عظام (مواسير) البقر

المقادير:

٢ كيلو عظام (مواسير) بقر- بصلة أرباع- حبتان من الجزر المقطع - ٣ أعواد كرفس - ٣ أعواد بقدونس -٢ ورقة لاورا (غار) - ١٠ حبات فلفل أسمر.

الطريقة:

١- يوضع العظم بعد تكسيره عند الجزار في صينية ويدخل فرن درجة حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويشوي لمدة نصف ساعة أو حتى يتلون فيصفر لونه أميل للبني.
٢- تضاف البصلة الأرباع والجزر والكرفس والبقدونس ويخبز مرة أخرى لمدةً نصف ساعة ثانية.
٣- ترفع العظام (المواسير) والمقادير كلها وتوضع في قدر ويضاف للصينية التي تم فيها طهي المواد كوبان من الماء الساخن لكحت البهريز الذي تساقط من العظام (المواسير) ويضاف للقدر.

٤- يضاف للقدر نصف٣ لتر ماء وورق اللاورا (غار) وحبات الفلفل الأسمر وتترك لتغلي لمدة من ٣ : ٤ ساعات وإزالة الزفرة كلما ظهرت.
٥- يتم تصفيته المرق ويبرد ويوضع في الفريزر لحين الاستعمال.

مرق من عظم وهياكل الدجاج

المقادير:

٢ كيلو عظم وهياكل دجاج (وكذلك رقاب وأجنحة) - ٢ بصلة أرباع - ٢ ورقة لاورا (غار) ٣ فصوص ثوم - عودان كرفس- عودان بقدونس - حبتان جزر مقطع - ٤ لتر ماء.

الطريقة:

١- يوضع عظم الدجاج في ماء بارد بحيث يغمر العظام ويغلي فوق نار متوسطة لثواني ثم يصفي من الماء المغلي (لإزالة الزفرة).
٢- يعاد وضع العظام في حلة نظيفة مع الخضار والمطيبات وباقي المكونات وتوضع الحلة فوق نار عالية حتى تغلي ثم تهدأ النار وتترك لمدة ساعتين أو أكثر في حالة الحصول على مرق مكثف.
٣- يصفي المرق ويستعمل فورًا أو يقسم عبوات ويجمد لحين الاستعمال في وصفات أخرى.

شوربة فلاحي

المقادير:

نصف كيلو بطاطس مكعبات- حبة جزر مكعبات- بصلة ترنشات- ٢ حبة طماطم مفرومة - ملعقة كبيرة صلصة طماطم- ٢ كوب كرنب شرائح رفيعة - باقة بقدونس مفرومة خشن- ملعقة كبيرة شبت مفروم- ملح - فلفل - لتر ونصف مرقة (أو ماء مضاف إليه مكعبات مرقة دجاج أو بقر) - زبد.

الطريقة:

١- يشوح الجزر والبطاطس والبصل بالزبدة ويضاف الطماطم المفرومة.

٢- يضاف المرقة ويترك ليغلي حتى النضج يتبل بالملح والفلفل ويضاف البقدونس والشبت ويترك ليغلي لمدة٣ دقائق ويغرف ساخنا.

شوربة عدس أبو جبة بالشعرية

المقادير:

كوب عدس أبو جبة منقوع لمدة ساعتين- كوب شعرية مكسرة- لتر مرقة دجاج (أو ماء مضاف إليه مكعب مرقة دجاج) ٤ فصوص ثوم مفروم- زبدة- ملح- فلفل - ٢ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة - مستكة.

الطريقة:

١- يشوح العدس بالزبدة والمستكة ويضاف المرق أو الماء ومكعب المرق.

٢- قرب النضج يضاف الشعرية.

٣- تضاف الكزبرة المفرومة والثوم وتترك لمدة ٥ دقائق.
٤- تتبل بالملح والفلفل وتغرق ساخنة.

شوربة بصل بسيطة

المقادير:

٦ بصلة شرائح رفيعة– ٢ملعقة زيت – نصف لتر ماء (أو مكعبين ماجي) – ملعقة كبيرة سكر – ملح – فلفل – خل – رقاق محمص.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزيت حتى يذبل ويصفر لونه.
٢- ينثر السكر مع التقليب لمدة ٥ دقائق حتى يتغير لونه فيعطي لون "كراميل" غامق.
٣- يضاف مرقة اللحم والخل وتتبل بالملح والفلفل ويترك الجميع ليغلي لمده ١٥ دقيقة.
٤- تغرق الشوربة وينثر على وجهها شرائح الرقاق المحمص.

شوربة أكارع (أرجل) الدجاج

المقادير:

دسته أكارع (أرجل) دجاج منظفة (عد ١٢ واحدة)– لتر ونصف مياه – حبة جزر مقطعة – حبة بصل متوسطة مكعبات – ٢ حبة بطاطس مكعبات – ملح – فلفل– مستكة– حبهان.

الطريقة:

١- يشوح البصل بالزيت حتى يلين.
٢- يضاف المستكة والحبهان وأرجل الدجاج وتقلب حتى يتغير لونها.

٣- يضاف الجزر والبطاطس ويضاف الماء ويترك الجميع ليغلي حتى النضج .
٤- يضاف الملح و الفلفل.

شوربة عيش الغراب (فطر)

المقادير:

ربع كيلو عيش غراب (فطر) مغسول ومقطع شرائح- بصلة كبيرة مفرومة - ٣ ملعقة دقيق - زيت أو زبدة - ملح - فلفل أبيض - رشة جوز الطيب- مكعب خلاصة مرق الدجاج- ٢ كوب حليب- ٢ كوب ماء.

الطريقة:

١- يشوح البصل في المادة الدهنية حتى يلين.
٢- يضاف عيش الغراب ويقلب لمدة دقيقتان.
٣- يضاف الدقيق ويشوح حتى تظهر فقاقيع.
٤- يضاف الحليب ويتبل بالملح و الفلفل ويترك ليغلي .
٥- يزاد الماء ويهدأ النار.

شوربة الكرنب (الملفوف)

المقادير:

٢ كوب كبير كرنب مفروم شرائح- لتر مرقة دجاج (أو ٢ مكعب ماجي مذاب في الماء)- نصف باقة شبت مفروم خشن - نصف باقة كزبرة خضراء مفرومة خشن - ملح - كمون - بهارات مشكلة.

الطريقة:

١- يغلي قدر على النار وتوضع مرقة الدجاج لتغلي.

٢- يضاف الكرنب والملح والكمون والبهارات ويترك الجميع ليغلي لمدة ١٠ دقائق.
٣- يضاف الشبت والكزبرة وتترك لتغلي لمدة ٥ دقائق أخرى.
٤- تغرف وتقدم ساخنة.

مرقة الخضروات الغنية على الطريقة (الإيطالية)

المقادير:

نصف كوب جزر مكعبات- نصف كوب بطاطس مكعبات- نصف كوب فاصوليا منقوع ومسلوق نصف سواء- ٢ بصلة مقطعة خشن- نصف كوب مكرونة مسلوقة حلزون أو أي شكل صغير- نصف كوب كوسة مبشورة خشن - نصف كوب فاصوليا خضراء مقطعة - حبة فلفل رومي مكعبات- نصف كوب بسلة - ٣ حبات طماطم مقشورة ومفرومة - ٣ فصوص ثوم مهروس- نصف باقة بقدونس مفروم - مكعب مرقة دجاج- ملح - فلفل.

الطريقة:

١- يتم سلق الفاصوليا النصف سواء ثم يضاف الجزر والبطاطس والبسلة وتترك قليلا ثم يضاف تباعا الفاصوليا الخضراء والفلفل الرومي والطماطم وأخيرا الكوسة المبشورة والثوم والمكرونة المسلوقة .
٢- يضاف الملح والفلفل .
٣- قبل النضج بـــ٣ دقائق يضاف البقدونس المفروم.

شوربة العدس البسيطة

المقادير:

كوب عدس أحمر منقي ومغسول - بصلة مفرومة - ٣ فصوص ثوم مهروس - حبة طماطم كبيرة مفرومة- لتر ماء - ٢ مكعب خلاصة مرقة الدجاج - ملح - كمون - فلفل - (حبة فلفل أحمر حار اختياري) - زيت.

الطريقة:

١- يرفع قدر على النار به الماء ومكعب خلاصة مرقة الدجاج حتى يغلي.
٢- يضاف العدس ويترك حتى يلين أو يميل للإشقرار ثم يضاف الثوم ثم الطماطم.
٣- يضاف العدس المصفي ويترك الجميع ليغلي لمدة ١٠ دقائق ويتبل بالملح و الفلفل و الكمون.

شوربة بطاطس

المقادير:

نصف كيلو بطاطس مقشرة مكعبات صغيرة- بصلة مفرومة- ٢ مكعب مرقة خلاصة الدجاج- ٥ أكواب ماء - قطعة زبدة- ٣ ملاعق كبيرة قشدة- ملح- كمون- فلفل أبيض- بقدونس للزينة.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزبدة حتى يذبل .
٢- تضاف البطاطس المكعبات وتشوح ثم تضاف مكعبات مرقة خلاصة الدجاج والماء حتى يغلي وتنضج البطاطس.
٣- تضرب في الخلاط وتصفي وتعاد للنار مرة أخرى .
٤- تتبل بالملح والفلفل والكمون وتترك لمدة ٥ دقائق.
٥- تغرف وتزين في الوسط بوردات البقدونس.

شوربة خضار منوعة بالشعرية

المقادير:

نصف كوب شعرية- مكعب مرقة دجاج - حبة كوسة دوائر- حبة بطاطس مكعبات- حبة جزر دوائر - كوب سلق مفروم - كوب بسلة - باقة بقدونس- بصلة مفرومة - ملعقة زبدة- ماء- ملح.

الطريقة:

١- تشوح البصلة في الزبدة.
٢- تضاف كافة الخضراوات وتشوح.
٣- يضاف مكعب مرقة الدجاج والماء ويترك الجميع حتى النضج.
٤- تضاف الشعرية وتترك لمدة ٥ : ٢٠ دقيقة أو حتى النضج.

شوربة العدس أبو جبة (الأسمر)

المقادير:

كوب عدس أبو جبة منقي ومغسول ومنقوع - بصلة مفرومة - ملعقة زيت زيتون - وملعقة زبدة - ٢ ملعقة دقيق - ملح - كمون - لتر ماء.

التتبيلة : ٣ فصوص ثوم مهروس مع ملعقة صغيرة فلفل أحمر مع فنجان صغير خل.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزبدة والزيت حتى يشقر .
٢- يضاف الدقيق تدريجيا ويقلب على نار هادئة.
٣- يضاف الماء تدريجيا مع التقليب الجيد.
٤- يضاف العدس والكمون ويترك حتى النضج .
٥- يتبل بالملح والكمون.
٦- تغرف ترش بقليل من صلصة التتبيل.

شوربة فول أخضر

المقادير:

نصف كيلو فول أخضر مقشور - بصلة مفرومة - ملعقة زبدة - حبهان - مستكة - ملح - فلفل - ماء.

الطريقة:

١- تشوح البصلة في الزبدة حتى تلين.
٢- يضاف الفول ويقلب حتى يتغير لونه
٣- يضاف المستكة والحبهان ويقلب
٤- يزاد الماء ويترك ليغلي حتى النضج
٥- يتبل بالملح والفلفل ويغرف.

شوربة ذرة

المقادير:

٢ عرنوس (كوز) ذرة طازج - ٣ عود بصل أخضر - ٢ ملعقة كبيرة دقيق - مكعب مرقة دجاج - لتر ماء -٢ ملعقة بقدونس مفروم - زيت - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- تسلق عرانيس (أكواز) الذرة وتكحت بمعلقة لفصل حبات الذرة عن العرنوس (الكوز).
٢- تضرب الحبات المسلوقة في الخلاط وتصفي.
٣- يشوح البصل في الزيت ويضاف معلقتي الدقيق ببطء مع سرعة التحريك حتى يصبح اللون ذهبيا .
٤- يضاف مكعب مرقة الدجاج والذرة المصفاة ويترك الجميع ليغلي مدة ١٥ دقيقة.
٥- يتبل بالملح والفلفل ويضاف البقدونس المفروم ويغرف.

شوربة جريشة (حبوب القمح المجروش)

المقادير:

ربع كيلو جريش حبوب قمح مكسرة (مجروشة) - لتر ماء - ٢ حبة طماطم مفرومة - ٢ بصلة مفرومة - نصف باقة كزبرة مفرومة - ٥ فصوص ثوم مهروس - زيت - ملح.

الطريقة:

١- ينظف الجريش ويغسل جيدا ويصفي من الماء .
٢- يشوح الجريش ويقلب في الزيت.
٣- يضاف الطماطم المفرومة والماء ويترك حتى النضج.
٤- يتبل بالملح ويغرف.

شوربة جزر

المقادير:

نصف كيلو جزر - بصلة مفرومة - ٣ فصوص ثوم مهروس - نصف لتر ماء - ملح - فلفل - رشة جوز الطيب.

الطريقة:

٥- يكحت الجزر ويقطع مكعبات صغيرة.
٦- يرفع قدر على النار به ماء يغلي ويضاف جميع المكونات حتى النضج.
٧- يضرب في الخلاط ويصفي.
٨- يعاد وضعه على النار ويتبل بالملح والفلفل ويغرف.

شوربة زبادي

المقادير:

علبة زبادي حجم كبير- ٥ فصوص ثوم مهروس -ربع ملعقة جنزبيل طازج - ملعقة كبيرة زبدة - كوب حليب - نصف لتر مرقة دجاج - نصف باقة كرفس - ملح - بهار.

الطريقة:

١- يشوح الثوم والجنزبيل في الزبدة.
٢- يضاف المرق ثم الزبادي ويحرك الجميع.
٣- يضاف الحليب ثم الكرفس ويترك ليغلي ٣ دقائق ثم يضاف الملح والبهار ويقدم.

شوربة القرع العسلي (اليقطين)

المقادير:

كيلو قرع عسلي (يقطين) مكعبات - ٢ بصلة مفرومة - ملعقة كبيرة جنزبيل طازج مبشور - عصير ليمونة - نصف لتر مرق (أي نوع) - نصف باقة بقدونس مفروم - ملعقتان زيت زيتون - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزيت حتى يلين.
٢- يضاف الزنجبيل ويشوح لمدة دقيقتان.
٣- يضاف مكعبات القرع العسلي (اليقطين) والمرق ويترك ليغلي حتى النضج.
٤- يضرب في خلاط ويصفي بمصفاة سلك ناعمة.
٥- يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٦- يعاد مرة أخرى على النار لمدة دقيقتان.
٧- يغرف ويزين بالبقدونس المفروم.

شوربة بطاطس بالحليب

المقادير:

٤ حبات بطاطس مكعبات- ٢ بصلة مفرومة - نصف لتر حليب- ماء - بقدونس - زبدة - ملح - فلفل - كمون.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزبدة حتى يلين ويميل للإشقرار.
٢- يضاف البطاطس ويشوح قليلا ويضاف الماء ويترك ليغلي حتى النضج .
٣- يضرب في الخلاط ويصفي.
٤- يضاف الحليب ويتبل بالملح والبهارات ويعاد ليغلي مرة ثانية حتى يغلظ القوام.
٥- يغرف ويزين بالبقدونس المفروم.

شوربة طماطم

المقادير:

نصف كيلو طماطم حمراء ناضجة مقشورة ومفرومة - بصلة كبيرة مفرومة - ملعقة كبيرة زبدة - ملعقة صغيرة دقيق - نصف لتر ماء أو مرق - نصف فنجان حليب - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزبد.
٢- تضاف الطماطم المفرومة ويترك الجميع حتى يتسبك ويتبخر ماء الطماطم.
٣- يضاف الدقيق ويقلب جيدا.
٤- يضاف الماء (أو المرقة) ويتبل بالملح والفلفل.
٥- يترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفي بالمصفاة.
٦- يعاد مرة ثانية على النار ويضاف الحليب ليغلي .

ملحوظة: ممكن إضافة مكعبا خبز فينو محمص.

شوربة فول نابت

المقادير:

٢ كوب فول نابت – بصلة أرباع – نصف لتر ماء – زيت – عصير ليمون – مستكة – حبهان- ملح – فلفل – كمون

الطريقة:

١- يقشر الفول ويشطف ويغسل جيدا.
٢- يقدح الزيت وتضاف المستكة والماء حتى يغلي الجميع.
٣- يضاف البصلة المقطعة والفول المقشور حتى يغلي ثم تهدأ النار وينزع الريم كلما ظهر ويترك حتى النضج.
٤- يضاف الملح والكمون والفلفل وعصير الليمون.
٥- يرفع الفول بمغرفة مثقوبة ويوضع في إناء ويرش عليه كمون.
٦- يصفي الحساء ويغرف في سلطانية.

شوربة الليمون

المقادير :

لتر مرقة دجاج (أو لتر ماء مذاب فيه مكعبات مرقة دجاج) ١٠٠ جم أرز مصري- ٢ بيضة مخفوقة- عصير ليمونه- ملح- فلفل أبيض.

الطريقة :

١- يغلى مرق الدجاج ويضاف الأرز حتى ينضج.
٢- يضاف الملح والفلفل.
٣- يمزج البيض المخفوق مع إضافة قطرات عصير الليمون مع استمرار الخفق حتى يبيض البيض.

٤- يؤخذ مغرفة شوربة ساخنة وتضاف بالتدريج للبيض المخفوق.

٥- يعاد سكب ما تم خلطه إلى وعاء الشوربة مع التحريك على نار هادئة دون أن تغلي، تقدم ساخنة ومباشرة.

شوربة البيض (السيخينة)

المقادير :

بصلة مفرومة ناعم- بصلة شرائح (أو جوانح)- ٢٠٠ جم أرز مصري- حبة مقطعة طماطم أرباع- ٥ بيضات- ملح- فلفل- زيت أو زبدة- لتر ماء.

الطريقة :

١- تشوح البصلة المفرومة في الزبد حتى تلين.

٢- يضاف الطماطم المقطعة وتتبل بالملح والفلفل ويضاف لتر ماء ليغلى الجميع.

٣- يضاف الأرز وعند النضج يفقس البيض واحدة وننتظر حتى تغلي المياه مره ثانية فنفقس التالية وهكذا كلما ظهر فوران المياه (الغليان) نفقس بيضة ثم ننتظر حتى يعود الغليان مرة أخرى.

٤- يحمر في الزيت البصل الشرائح (الجوانح) لدرجة من درجات الاحمرار (حسب الرغبة).

٥- ينشل من الزيت على ورق ماص ثم يضاف على الشوربه قبل الغرف ويقلب لمدة دقيقة.

٦- تقدم وهى ساخنة.

شوربة البصل الذهبي مع الأرز

المقادير:

كوب أرز منقي ومغسول- ٢ كوب بصل مفروم- بيضة مخفوقة- كوب حليب- زبدة- ملح- فلفل - ملعقتان من مفروم أعشاب (شبت وكزبرة وبقدونس) أو أحدهما يكفي- لتر ونصف مرقة.

الطريقة:

١- يتم سلق الأرز في المرقة حتى النضج .

٢- يتم قلي البصل حتى يصير أشقر أو درجة بنية فاتحة حسب الرغبة ويصفي ويضاف للمرقة بالأرز وتهدأ النار.

٣- يخفق الحليب بالبيض ويضاف تدريجيا على الشوربة مع استمرار التحريك.

٤- يتبل بالملح و الفلفل وتضاف الأعشاب.

***

ثانيا : السلاطات والمشهيات

إذا تشابه الطعام وبات الطاهي في حيرة من أمره فإن الحل يوجد في السلاطات والمشهيات لما لها من تأثير قوي وسحري بألوانها البهيجة الخلابة ومذاقاتها المتميزة ووفرتها بالمواد الضرورية الغذائية والفيتامينات والتي لم تفقد شئ منها نتيجة السلق أو التسبيك أو التحمير .

والسفرة التي تعتمد السلاطات هي سفرة ناجحة بلا شك وهي تعكس مرآة وذوق أصحاب العزومة أو الحفلة وقد تكون المنقذ الأول والأخير في حالة عدم إجادة صنف من الأصناف أو عزوف بعض المشاركين عن الطبق الرئيسي فتكون السلاطات هي طوق الإنقاذ للداعي والمدعوين ويأتي ترتيب طبق السلاطة رقم(٢) في أهميته على السفرة بعد طبق الشوربة .

ولا تعتبر حفلات البوفيه المفتوح ناجحة بدون قوارب وسرفيسات السلاطات والمشهيات بل أن كثير من الناس أصبحوا يفضلون هذه الحفلات للتعرف وتذوق الأصناف المتنوعة من السلاطات والمشهيات وهي ذلك الطبق الجميل ذو الألوان الزاهية النضرة وهي فاكهة الطعام التي لا غنى لنا عنها جميعا الصحيح والمريض والسمين والنحيف .

وهي أكثر العناصر المطلوب تقديمها بجانب وجبات الغذاء والرفيق المفضل المرافق للوجبات المطهية والباردة على حد سواء فهي تساعد في هضم الطعام وأصحاب الحمية الغذائية وراغبي النحافة .

ولما تحويه من خضراوات ورقية وألياف فلها قدرة فعالة على تنظيف المعدة والأمعاء وإزالة المخلفات وتقي من عسر الهضم والحموضة.

وهي تعد بحق مصدرا مهما للمواد المعدنية والفيتامينات التي تدخل في عمليات بناء الأنسجة والعظام والعمليات الحيوية في الجسم كما تعمل على وقاية الخلايا والأنسجة من الأمراض فتقاوم جفاف الجلد والشحوب وسوء الهضم والإمساك والصداع كما أنها تضم كثير من احتياجات الجسم من الحديد واليود والجير والبوتاسيوم والفسفور وفيتامينات أ، ج، هـ .

والسلاطة هي اصطلاح شائع لطبق يضم تشكيلة مكونة من صنفان أو أكثر من الخضراوات المنوعة والإضافات ويعتمد على الخضراوات الطازجة لتعويض ما قد يفقد من فيتامينات ومعادن أثناء عملية الطهي لذلك تعد السلاطة من (أطعمة الوقاية) .

ومن الممكن خلط بعض المواد الغذائية (مسلوقة أو مقلية أو مشوية أو على البخار) بخضراوات طازجة لإضفاء مزيج النكهتين وإثراء الطبخ.

ومن المهم أن يحتوي طبق السلاطة على أكثر من عنصر بالإضافة إلى سائل التغطية (دريسنج) سواء كان عنصرا واحدا أو أكثر أو صلصات مختلفة الطعم واللون والمذاق حسب مجاراته للطبق الرئيسي سواء كان لحوما أو أسماكا أو طيورا .

وابسط أطباق السلاطة من الممكن أن يكون مثلا حلقات (شرائح) من الخضراوات الطازجة (كالطماطم أو الخيار أو البصل أو الجزر) مضافا إليه بعض الملح وقطرات من الليمون والزيت ويعتبر طبق السلاطة في أحيان أخرى وجبة كاملة كما في طبق السلاطة اليوناني (Greek salad) بمكوناته الغنية والتي هي عبارة عن (طماطم وخيار وفلفل رومي وخس وحبات زيتون كلاماتا وقطع الجبن الأبيض والبصل والزعتر الجاف وزيت الزيتون) .

والسلاطة سهلة وسريعة في إعدادها وممتعة ولا تقتصر أنواع السلاطات على الطعم (الحاذق) فقط فهناك سلاطات حلوة أو يدخل فيها عناصر السكر والتحلية أو مواد غذائية مسكرة كالفواكه المجففة (تين–

قراصيا- مشمش) مما يضيف لمسة لذيذة ومذاق فريد كما في بعض الدول الأوروبية وخاصة الاسكندنافية ومنها (النرويج- الدانمرك- فنلندا- السويد).

وأهم وأشهر مكونات السلاطات هو الخس بأنواعه والكرنب بألوانه والجزر والقرنبيط والخيار والطماطم والفلفل الحار والبارد والكرافس والشكوريا والهليون وعيش الغراب (الفطر) والرجلة (البقلة) والنعناع والبصل ويجوز في بعض الأحيان إضافة بعض المكسرات إلى السلاطة كالجوز كما في سلاطة (المحمرة) السورية .

كما يمكن إضافة المكرونة المسلوقة أو الأرز لزيادة كفاءة طبق السلاطة وبعض من حبات الزيتون بنوعية الأخضر والأسود .

أما إضافة زيت زيتون المسمي (الخيط الذهبي) لطبق السلاطة فلا يضاهيه طعم فباقي الزيوت عديمة الطعم واستعمالها يأتي من باب الاقتصاد والتوفير .

وكقاعدة عامة عند استعمال أو إضافة الزيت في إعداد طبق السلاطة يراعى وضعه أولا ثم الليمون أو الخل لتسهيل عملية امتصاص المكونات للزيت وحتى لا يترسب في قاع الطبق .

***

أطباق السلاطات والمشهيات

- سلاطة الطحينة بالشبت
- سلاطة أنصاف الطماطم المشوية
- سلاطة بصل بالطحينة
- سلطة سردين معلب
- سلاطة بطاطس بالبقدونس
- سلاطة مشوية
- سلاطة تونة بالبسلة
- سلاطة خضراء منوعة مسلوقة
- باذنجان مقلي بالثوم والزبادي
- سلاطة فاصوليا بيضاء .
- سلاطة مهزوس الفاصوليا البيضاء
- كوسة مشوية بالزبادي
- متبل الكوسة (المتومة)
- كفيار الغلابة (بطارخ الرنجة)
- سلاطة الفلفل الأخضر المشوي
- سلاطة البقدونس
- سلاطة تونة بالمكرونة

***

سلاطة الطحينة بالشبت

المقادير :

٤ باقات شبت (أو كوب شبت مفروم خشن)- كوب طحينة- ٣ فصوص ثوم مفروم ناعم- ملح- كمون- عصير ليمون- زيت- قرن فلفل اخضر حار مفروم (اختياري) .

الطريقة :

١- في إناء يوضع الثوم والملح وعصير الليمون والكمون والفلفل المفروم .
٢- يضاف الطحينة وتمزج جيدا ويضاف ماء للحصول على القوام المطلوب .
٣- يضاف الشبت المفروم ويقلب الجميع .
٤- تغرف في أطباق السلاطة ويصب عليها زيت .

سلاطة أنصاف الطماطم المشوية

المقادير :

كيلو طماطم حبات متساوية الحجم– رأس ثوم مفروم ناعم– ملح– فلفل– زيت .

الطريقة :

١- تقطع الطماطم إلى نصفين بالعرض .
٢- تتبل بالملح والفلفل وتغطي بقليل من مفروم الثوم .
٣- ترش بالزيت .
٤- تزج في فرن متوسط الحرارة لتشوي وتقدم كطبق مقبلات .

سلاطة بصل بالطحينة

المقادير :

بصلة كبيرة مفرومة ناعم بالسكين– كوب طحينة– ٣ فصوص ثوم مفروم ناعم– عصير ليمون– فلفل– ملح– كمون– زيت– ملعقة كبيرة صلصة طماطم– خل .

الطريقة :

١- يخلط البصل المفروم بملح وفلفل وينقع في فنجان صغير خل لمدة ٥ دقائق ثم يصفى .

٢- تعمل صلصة الطحينة بوضع الثوم وعصير الليمون والكمون ويخلطا سويا وتضاف الطحينة ويضاف قليل من الماء حتى نحصل على القوام المطلوب .
٣- يضاف البصل بعد تصفيته .
٤- تضاف ملعقة صلصة الطماطم لإضفاء لون وردي .
٥- تغرف وتزين في المنتصف (بوردة طماطم) ويصب قليل من الزيت .

سلطة سردين معلب

المقادير :

علبة سردين معلب- عود بصل أخضر شرائح الرأس والسيقان- حبة بطاطس مسلوقة مكعبات- نصف فنجان بسلة مسلوقة- حبة طماطم شرائح رقيقة- حبة فلفل رومي شرائح- زيتون أسود أو أخضر- ملح- فلفل- عصير ليمون أو خل- زيت .

الطريقة :

١- تخلط مقادير الخضار وتتبل بالملح والفلفل .
٢- يخفق عصير الليمون أو الخل مع الزيت ويصب على الخليط.
٣- يزال الشوك من السردين ويقطع لأجزاء أو شرائح .
٤- تغرف السلطة ويزين بها السردين ويضاف حبات الزيتون .

سلاطة بطاطس بالبقدونس

المقادير :

٥ حبات بطاطس مسلوقة ومقشرة- نصف كوب بقدونس مفروم خشن- ٥ فصوص ثوم مفروم ناعم- ربع كوب زيت- ملح- كمون- عصير ليمون .

الطريقة :

١- تقطع البطاطس مكعبات أو دوائر شرائح .
٢- يتبل بالملح والكمون ويخلط معه البقدونس .
٣- يخلط الزيت وعصير الليمون والفلفل ويرج جيدا ويصب على الخليط ويقلب ويقدم .

سلاطة مشوية

المقادير :

شرائح باذنجان- شرائح كوسة- بصل- فلفل رومي- قرنبيط- طماطم- ملح- فلفل- كمون- عصير ليمون- زيت- (فلفل أحمر حار اختياري أو ملعقة شطة حريفة)- ثوم مفروم .

الطريقة :

١- تشوي البصلة كاملة بقشرها ثم تقشر وتفرم ناعم أو خشن أو شرائح حسب الرغبة .
٢- يقطع الباذنجان والكوسة شرائح ويدهن بمادة دهنية ويشوي ويقطع .
٣- يشوي الفلفل الرومي ثم يوضع في كيس بلاستيك مقفول لمدة دقيقتان ليسهل تقشيره ويفرم خشن .
٤- تشوى الطماطم كاملة وتقشر أو تقطع شرائح وتشوي .
٥- تخلط المقادير وتتبل بالملح والكمون ويضاف الفلفل الحار .
٦- يخلط الثوم المفروم والزيت والفلفل وعصير الليمون ويرج جيدا ويضاف للسلاطة ويقدم .

سلاطة تونة بالبسلة

المقادير :

٣٠٠ جم بسلة مسلوقة مصفاة– علبة تونة مفتتة– عصير ليمون– زيت– ملح– فلفل– خس وطماطم للتزيين .

الطريقة :

١- توضع البسلة والتونة في الخلاط مع إضافة الملح والفلفل وعصير الليمون وتضرب في الخلاط .

٢- يتم إضافة الزيت قليلاً...قليلاً حتى تتشبع وحسب القوام المطلوب .

٣- يفرش طبق بأوراق الخس ويوضع خليط السلاطة في النصف وتزين الحواف بشرائح الطماطم .

سلاطة خضراء منوعة مسلوقة

المقادير :

بطاطس مكعبات– لوبيا خضراء– جزر مبشور– حب ذرة مسلوق– حبة بنجر مسلوقة– ثوم مفروم– ملح– عصير ليمون– زيت زيتون– نعناع جاف .

الطريقة :

١- تسلق البطاطس واللوبيا الخضراء سويا ويضاف الجزر قبل النضج بدقيقتان ويصفى الجميع من الماء .

٢- تقطع حبة البنجر مكعبات أو شرائح ويضاف كذلك حب الذرة المسلوق .

٣- يخلط الزيت بعصير الليمون والملح ويضاف زيت الزيتون .

٤- تغرف في سرفيس وترش بقليل من النعناع وتسقي بصلصة الزيت والليمون والثوم .

باذنجان مقلي بالثوم والزبادي

المقادير :

كيلو باذنجان مقطع مكعبات– ثلث كيلو زبادي– ٤ فصوص ثوم مهروس– ملح– نعناع جاف– زيت للتحمير .

الطريقة :

٦- يحمر الباذنجان في الزيت ويوضع على ورق ماص .

٧- يخلط الثوم المهروس والزبادي والنعناع والملح .

٨- يرص الباذنجان في طبق سرفيس ويغطي بصلصة الزبادي بالثوم .

سلاطة فاصوليا بيضاء

المقادير :

ربع كيلو فاصوليا جافة منقوعة ليلة كاملة– ٣ حبات طماطم مكعبات– ٣ حبات فلفل رومي ألوان حلقات أو مكعبات– ٤ أعواد بصل أخضر أو حبة بصل جاف شرائح– ١٠ حبات زيتون أسود– باقة بقدونس مفروم خشن– عصير ليمون– ٣ ملاعق زيت– ملح– فلفل .

الطريقة :

١- تصفى الفاصوليا من ماء النقع وتسلق في ماء جديد حتى النضج .

٢- تصفى وتبرد وتخلط بالبصل والفلفل والبقدونس والزيتون الأسود والطماطم .

٣- يخفق الزيت والليمون والملح والفلفل ويصب على الفاصوليا وتقدم .

سلاطة مهروس الفاصوليا البيضاء

المقادير :

ربع كيلو فاصوليا بيضاء منقوعة ليلة كاملة– ٤ فصوص ثوم مهروس– ٢ بصلة مفرومة شرائح– ملعقة كبيرة بقدونس مفروم خشن ومثلها شبت– زيت .

الطريقة :

١- يتم تغيير ماء نقع الفاصوليا وإضافة ماء جديد وتسلق حتى تنضج تماما وتصفى من الماء .

٢- يقلى البصل الشرائح حتى يصير بنيا (فاتح أو غامق حسب الرغبة) .

٣- تهرس الفاصوليا وتتبل بالملح والفلفل والثوم المفروم ويضاف قليل من زيت إلي البصل .

٤- تغرف في طبق على شكل هرمي ويرش فوقها. البقدونس والشبت المفرومين وتزين من أعلى بشرائح البصل المقلية.

كوسة مشوية بالزبادي

المقادير :

نصف كيلو كوسة شرائح متبلة بالملح والفلفل– نصف رأس ثوم مفروم– ٢ كوب زبادي– نعناع جاف– زيت– عصير ليمون .

الطريقة :

١- تدهن شرائح الكوسة المتبلة بالزيت وتشوي على الفحم أو بالفرن .

٢- تقطع بالسكين قطع صغيرة أو تهرس بالشوكة وتسقى بقليل من عصير الليمون .

٣- يخلط الزبادي بالثوم .

٤- تغرف في أطباق ويصب عليها الزبادي بالثوم .

٥- يرش قليل من النعناع الجاف .

متبل الكوسة (المتومة)

المقادير :

قلوب الكوسة (هالك حشو الكوسة)- ثوم مهروس- ٣ بصلة مفرومة- نعناع جاف- ملح- فلفل- زيت- عصير ليمون .

الطريقة :

١- يشوح البصل في الزيت حتى يلين .
٢- يضاف قلوب الكوسة وتقلب حتى تنضج .
٣- يضاف الثوم والملح والفلفل وعصير الليمون .
٤- يغرف ويرش بقليل من النعناع الجاف .

كفيار الغلابة (بطارخ الرنجة)

المقادير :

ربع كيلو بطارخ (رنجة)- ٢ ملعقة زيت زيتون- لبابة رغيف فينو بدون حواف- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)- عصير ٢ ليمونة- مقدار حليب .

الطريقة :

١- تنقع لبابة الخبز الفينو في مقدار الحليب ويعصر .
٢- تزال أغشية بطارخ (الرنجة) وتهرس بظهر الشوكة .
٣- يضاف لبابة الفينو المصفاة والبابريكا ويخلطا جيدا حتى نحصل على قوام قشدي
٤- يضاف زيت الزيتون كخيط ببطء ويقلب جيدا .
٥- يضاف عصير الليمون .
٦- يغرف في صحن التقديم مع شرائح خبز فينو محمص .

سلاطة الفلفل الأخضر المشوي

المقادير :

٣ حبات كبيرة فلفل رومي أخضر– ٢ حبة طماطم ٣ ملاعق عصير ليمون– ملعقة صغيرة كمون– باقة بقدونس مفروم– ملح– فلفل– زيت.

الطريقة :

١- يشوى الفلفل على نار هادئة أو في الفرن ثم يوضع في كيس نايلون لمدة دقائق حتى يتسنى نزع القشرة.

٢- تقشر الطماطم وتخلى بذورها.

٣- يفرم الفلفل الرومي والطماطم شرحات رفيعة.

٤- تتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون والزيت ويضاف البقدونس المفروم وتقلب وتقدم.

سلاطة البقدونس

المقادير :

كوب بقدونس مفروم– ٢ فص ثوم مهروس– عصير ٢ ليمونة– ملح– فلفل– كمون– نصف كوب طحينة– نصف كوب ماء.

الطريقة :

١- تخلط مقادير الطحينة والماء والليمون والثوم.

٢- يتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون.

٣- يضاف البقدونس ويخلط جيدًا ويقدم.

سلاطة تونة بالمكرونة

المقادير :

كيس مكرونة عبوة ٥٠٠ جم (يفضل القصيرة أو الأقلام)– علبة تونة بيضاء– حبة طماطم قطع صغيرة– نصف كوب بسلة

مسلوق– حبة جزر مبشورة– حبة فلفل رومي أخضر شرائح– رشه زعتر جاف– عصير ليمون.

الطريقة :

١- تسلق المكرونة وتصفى وتوضع في أثناء التقديم وتخلط بالمكونات السابقة.

٢- ترشى بالزعتر وتسقى بعصير الليمون وتقدم.

***

ثالثا : الأرز

يعتبر الأرز الأكثر سهولة واستعمالا في هذا العالم بعد الخبز أن هناك شعوبا تعتمده كغذاء أساسي فحين يعتمد سكان أوروبا وأمريكا وأفريقيا على الخبز نجد أن هناك أكثر من مليارى شخص يسكنون مناطق الشرق الأقصى كالصين واليابان وتايلاند وكوريا يعتمدون على الأرز بل يتفنون في صنعه بالإضافة لصنعهم الخبز منه فيصنعون منه أيضا المكرونة (مكرونة الأرز) ويضيفونه للسلطات والشوربات ويستعمل كمادة تساعد على تماسك المواد الأخرى أو تغليظ (سماكة قوام الحساء) .

وهو غني جدا بالمواد النشوية وفقير في المواد الدهنية ورغم أنه يعتبر طعاما أساسيا قائما بذاته إلا أنه يمكن طهيه مع أطعمة أخرى متنوعة بل أن وجوده لازما مهما أساسيا في أطباق أخرى كالكشري المصري وكفتة داود باشا والمحاشي بأنواعها

ومنه أنواع كثيرة جدا فمنه الأبيض والأسمر وذو الحبة القصيرة والطويلة والرفيعة واشهرهم الأرز المصري والهندي والفلبيني والبسماتي والأمريكي (أنكل بينز) ولذلك يختلف احتياج كل صنف لاستهلاك الماء .

كما أنه لا يقتصر طهيه على الأصناف الحاذقة فقط بل أنه مثالي في تحضير أطباق الحلوى (كالأرز بالحليب) ويقدر الأطفال والصغار طبق الأرز مع إضافات بسيطة كاللحمة المفرومة أو قطع الدجاج أو خلطة البسلة والكبد والقوانص والمكسرات ويمكن تلوين الأرز بمواد طبيعية تعطيه لونا جذابا فيزيد من الإقبال عليه وخاصة الصغار كالأرز الأخضر بإضافة مهروس (بيوريه) السبانخ له أو الأصغر بإضافة الكركم والكاري والزعفران أو البرتقالي بإضافة الجزر المبشور أو الأحمر بإضافة عصير الطماطم أو اللون البني بإضافة البصل المقلي البني ودرجاته حسب الذوق

وممكن تكوين طبق أرز كبير من هذه الألوان كلها أو بعضها وذلك بوضع طبقة فوق طبقة أو طبقة جانب طبقة في فورمات (قوالب) توضـــع علـــى سفرة التقديم فتدل على مهارة الطاهي .

ويعتبر الأرز من المواد الغذائية المتكاملة بما يحتويه من عناصر غذائية متعددة وضرورية للجسم فهو يتصف بقلة الدهون والكوليسترول وعدم وجود الصوديوم وقلة الأملاح .

والأرز في حد ذاته لا يؤدي للسمنة أو الإصابة بالسكر بل أن الأمر لا يعدو كونه مرتبطا بطريقة أو أخرى بكيفية طهيه مثل إضافة الدهون أو الخلطات والصلصات الدسمة إليه فهو يكون نافعا أو ضارا حسب طريقة إعداده وطبخه ونوع المواد المضافة إليه والدليل على ذلك أن كل كوب أرز مطبوخا يعطي ١٦٠ سعر حراري فقط في حين أن الخبز الأبيض أو أي مادة مصنوعة من الدقيق الأبيض تحوي ثلاث إضعاف ما يحويه الأرز من سكريات وسعرات حرارية .

ففي الشرق الأقصى مثال يتم تنـــاول الأرز مســلوقا بالمـــاء فقـــط ويتناولونه يوميا بل وثلاث وجبات في اليوم الواحد وفي اليابان بدلا مـــن وجبة الصباح ووجبة الظهر ووجبة المساء يقولـــون (أرز الصـــباح وأرز الظهر وأرز المساء) .

وفي مصر أصبح طبق الأرز سيد المائدة بلا منازع وينادونـــه فـــي المطاعم الشعبية بـــ (عروس المائدة) .

وللحصول على طبق أرز مطهي جيدا فهنـــاك بعـــض الخطـــوات الواجب إتباعها :

١- يختار الأرز من النوع الجيد (فهناك كثير من الأنواع الرديئة) وحبوب غير سليمة مكسورة .

٢- يستعمل نفس وحدة القياس (كوب) للأرز ونفس الوحدة (كوب) لقياس الماء (المعيار) .

٣- يبدأ طهي الأرز على نار قوية لمدة بضع دقائق وحتى تغلي المياه .

٤- عندما يبدأ في التشرب تخفف النار(هادئة) وتوضع شياطة (صاجة) تحت الحلة حتى نهاية الطهي .

٥- عندما تطفي النار يحرك الأرز بسرعة ثم يغطي القدر .

٦- يراعي وجود الغطاء طوال مراحل الطهي .

٧- يضاف الملح والبهارات والنكهات والألوان إلى الماء قبل إضافة الأرز .

٨- عند الاضطرار ونسيان إضافة الملح يجب عدم نثره على السطح مباشرة بل إذابته في قليل من الماء المغلي أو الدافئ وسكبه ليتوزع بشكل جيد بين الأرز المطبوخ ودون الحاجة لتحريك الأرز .

٩- عند ظهور مشكلة (شياط) أو احتراق الطبقة السفلية وانتشار رائحتها يتم فورا إطفاء الشعلة ونقله إلى حلة أخرى أوسع بها ماء بارد ثم ننقل محتوياتها دون الوصول إلى الجزء السفلي المحترق وتركه إلى حلة أخرى مع وضع حبة بطاطس مقشرة داخل الأرض لتمتص الرائحة أو وضع عدة أرغفة بلدي من الخبز البايت على وجه الحلة فيمتص الرائحة .

١٠- كل كوب أرز مصري (فلاحي) عادي يحتاج إلى كوب من الماء المغلي وكل كوب أرز فلبيني (طويل الحبة) يحتاج إلى كوبين من الماء المغلي إذا أضيف ربع كوب شعرية يضاف نصف كوب ماء بخلاف المقدار الأساسي .

١١- ممكن الاستفادة من ماء نقيع الأرز في إزالة رائحة زفرة الطيور والأسماك .

١٢- ممكن في حالة سلق الأرز استعمال ماء السلق في عمل أساسات شوربة .

***

أطباق الأرز

- الأرز المسلوق
- أرز أبيض مفلفل
- أرز حبة وحبة
- أرز بالشعرية
- أرز بالطماطم
- الأرز بالخضار على الطريقة الصينية :
- أرز بعيش الغراب (الفطر)
- الأرز الذهبي البسلة والجزر
- أرز بالخلطة
- أرز حلو بالبرتقال والجزر
- صينية أرز بالباشاميل
- أرز بالسبانخ
- أرز بالخضروات المشكلة

***

الأرز المسلوق

المقادير :

مقدار من الأرز- مرتان ونصف ماء ضعف الأرز- ملح.

الطريقة :

١- يرفع قدر به ماء على النار ليغلى.

٢- يضاف الملح ثم الأرز ثم تهدا النار ويقلب.

٣- يترك حتى النضج.

٤- يشطف بماء بارد ويحتفظ به في البراد لحين استعماله مع أصناف أخرى.

أرز أبيض مفلفل

المقادير :

٣ كوب أرز مغسول-٤ ونصف كوب ماء- ٢ ملعقة كبيرة زبدة أو سمنه- ملح.

الطريقة :

١- يقدح السمن (أو الزبدة) ويشوح الأرز حتى تغلف كل حبه بالمادة الدهينة.

٢- يضاف الماء والملح ويترك على النار حتى يغلى.

٣- يترك حتى يتشرب الماء فتهدأ النار.

٤- يوضح تحته شياطه ويقلب من تحت لأعلى لمرة واحده ويغطى ويترك حتى ينضج.

أرز حبة وحبة

المقادير :

مقدار من الأرز منقى ومغسول ومصفى ومقسوم نصفين- زيت- سمن- ملح- ماء.

الطريقة :

١- يخلط الزيت السمن ويشوح نصف مقدار الأرز ويقلب حتى يميل للاحمرار.

٢- يضاف باقي الأرز ويقلب تقليبه واحدة مع إضافة الملح.

٣- يضاف الماء اللازم حتى يتشرب ثم تهدأ النار ويقلب تقليبه واحدة حتى النضج.

أرز بالشعرية

المقادير :

مقدار من الأرز منقى ومغسول- نصف الكمية (شعرية)- مقدار مره ونصف ماء (للأرز والشعرية)- ملح- سمن.

الطريقة :

١- تسيح السمن وتحمر الشعرية.

٢- يضاف الأرز ويقلب مع الشعرية.

٣- يضاف الماء والملح حتى يغلى الجميع.

٤- تهدأ النار وتوضع شياطه أسفل الحلة حتى يتم النضج.

أرز بالطماطم

المقادير :

مقدار من الأرز- بصلة مفرومة- كوب طماطم مقشورة ومفرومة- ملح- زيت وسمن- ماء.

الطريقة :

١- يشوح الزيت والسمن ويقلب البصل حتى يذبل ثم يضاف الأرز ويقلب لمدة دقيقتان.

٢- يضاف عصير الطماطم والماء والملح ويترك ليغلى.

٣- حين يتشرب الماء تهدأ النار ويوضع شياطه تحت الحلة ويقلب مره واحدة ويترك حتى النضج.

الأرز بالخضار على الطريقة الصينية :

المقادير :

نصف كيلو أرز منقى ومغسول ومصفى- ربع كيلو بسله- ٢ جزرة مقطعة مكعبات صغيرة- ٢ عود بصل شرائح الرأس مع جزء من الساق الأخضر- بيضة مخفوقة- ملح- زيت- ماء.

الطريقة :

١- يشوح الجزر في الزيت لمدة دقيقتان .
٢- يضاف البسلة وتقلب ويضاف البصل الأخضر.
٣- تضاف البيضة المخفوقة وتقلب مع الخضروات حتى تجمد.
٤- يضاف الأرز للخليط فيتفكك البيض.
٥- يضاف الملح والماء اللازم لاتضاح الأرز ويترك ليغلى ثم تهدأ النار ويقلب مرة واحدة ويترك حتى النضج.

أرز بعيش الغراب (الفطر)

المقادير :

٢ كوب أرز منقى ومنقوع في ماء فاتر- بصلة مفرومة- ربع كيلو عيش غراب (فطر) مقطع شرائح- زبدة وزيت- عود قرفة- ورقة لأورا (غار) مستكة-حبهان- ملح.

الطريقة :

١- يقدح الزيت والزبدة ويلقى بالمستكة والحبهان والقرفة وورقة اللاورا (الغار) حتى تفوح الرائحة.
٢- يضاف البصل ويشوح حتى يلين.
٣- يضاف عيش الغراب (الفطر) حتى يمتص الماء.
٤- يضاف الأرز المصفى من ماء النقع وإضافة الملح ويحرك الجميع جيدًا.
٥- يزاد عليه الماء مغلي حتى يتشرب ويقلب مره واحده ويغطى وتهدأ النار حتى ينضج.

الأرز الذهبي بالبسلة والجزر

المقادير :

مقدار من الأرز– بصل مفروم– بسله– جزر مكعبات صغيرة– زيت– سمنه– كركم– ملح.

الطريقة :

١- في الزيت والسمنة يشوح البصل والجزر والبسلة والكركم.
٢- يضاف الماء ويترك حتى يغلى وينضج الجزر والبسلة.
٣- يملح الخليط ويضاف الأرز ويترك حتى يتشرب الماء ثم تهدأ النار ويوضع تحت الحلة (شياطه) ويقلب مره واحدة.

أرز بالخلطة

المقادير :

مقدار من الأرز– كبد وقوانص فراخ– بصلة مفرومة– زيت– زبدة– فول سوداني محمر– زبيب– ملح– فلفل– قرفة.

الطريقة :

١- تسلق القوانص بماء وملح حتى تنضج ثم تشطف وتقطع كل واحدة إلى ٦ قطع صغيرة.
٢- تغمر الكبدة في ماء مغلي مملح لمدة ٣ دقائق ثم تشطف وتقطع إلى ٤ أجزاء.
٣- تشوح البصلة في الزيت والزبدة ويضاف الملح والفلفل.
٤- يضاف الأرز ويقلب وتضاف القوانص والكبدة والقرفة.
٥- يزاد الماء المطلوب حتى يتشرب ثم تهدأ النار ويقلب مره واحدة حتى النضج.

أرز حلو بالبرتقال والجزر

المقادير :

قشر رقيق لبرتقالتين- بشر حبتان من الجزر- بصلة شرائح- زبده- سكر- فول سوداني مفروم خشن- ٢ كوب أرز منقى ومغسول- برتقالة سليمة شرائح.

الطريقة :

١- يتم غلى قشر البرتقال لمدة ٥ دقائق ويشطف ثم يقطع لشرائح طولية رفيعة مناسبة.
٢- يذاب سكر في كوب ماء ويضاف شرائح البرتقال ويعاد غليه على نار هادئة لمدة دقيقتان.
٣- يشوح البصل في الزبدة ويضاف الجزر المبشور ويشوح.
٤- يضاف الأرز والملح والماء.
٥- قبل أن يتشرب يضاف البرتقال ويقلب الجميع وتهدا النار.
٦- يغرف ويجمل بشرائح البرتقال الصحيح.

صينية أرز بالباشاميل

المقادير :

مقدار من الأرز الناضج (أو المسلوق)- مقدار من الخضار المشكل المقطع (جزر- فاصوليا خضراء- بسله- كوسة- زهرات قرنبيط ...الخ) ملح- فلفل- سمن- صلصة باشاميل.

الطريقة :

١- تشوح الخضروات بالسمن وتسوى سوتيه وتتبل بالملح والفلفل.
٢- تدهن صينية أو طاجن بقليل من الزبد ويوضع لها نصف كمية الأزر المطهى (أو من الأرز البايت).
٣- يوضع الخضار المشكل ثم باقي الأرز.

٤- يسقى بصلصة الباشاميل.

٥- يزج في فرن حتى يحمر الوجه.

أرز بالسبانخ

المقادير :

٢ كوب أرز منقى ومغسول- ٤ بصلات مفرومة- نصف كيلو سبانخ- ٦ أعواد بصل أخضر مفروم الرأس مع الساق- لتر مرق دجاج (أو لتر ماء مذاب فيّه ٢ مكعب مرقه) ملح- فلفل- زيت زبده.

الطريقة :

١- تسيح الزبدة ويضاف الأرز ويقلى ليصير أشقر.

٢- يضاف الماء أو المرق ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى ينضج.

٣- يحمر البصل في الزيت ويضاف البصل الأخضر ويقلب لمدة ٢ دقيقة.

٤- تغسل السبانخ وتسلق وتصفى جيدًا من ماء السلق وتضاف للبصل وتقلب معه لمدة ٥ دقائق.

٥- يضاف خليط السبانخ إلى الأرز المطهى ويقلبان سويا ويتركا على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.

أرز بالخضروات المشكلة

المقادير :

٢ كوب أرز منقى ومغسول- ٣ كوب خضار مشكل مقطع مكعبات مناسبة من أي نوع متوافر (بطاطس- جزر- بسله-

كوسة– فاصوليا خضراء...إلخ)– بصلة كبيرة مفرومة– ٣ فصوص ثوم مفروم– حبة طماطم مقشرة ومبشورة– كركم.

الطريقة :

١- تسلق الخضروات في ماء مغلي بملح نصف سواء وتصفى من الماء مع الاحتفاظ بماء السلق.

٢- يقدم الزيت ويشوح البصل والثوم ويضاف الأرز ويقلب حتى تتغلف حبات الأرز بالمادة الدهنية فيضاف الكركم وعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويضاف الخضروات ويضاف سائل السلق حتى يتغطى الأرز ويتشرب الماء فتهدأ النار ويقلب مره واحدة ويترك حتى ينضج.

أرز السمك البني

المقادير :

٢ كوب أرز– بصلة كبيرة مفرومة ناعم– ملح– كمون– حبة طماطم مفرومة (اختياري)– زيت.

الطريقة :

١- يشوح البصل في الزيت ويستمر التقليب حتى يصل لدرجة بنية (غامق أو فاتح حسب الرغبة).

٢- يضاف الطماطم (اختياري) ويتبل بالملح والكمون ويزاد الماء اللازم ويترك حتى يغلى.

٣- يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب وتهدأ النار حتى النضج.

***

رابعًا : المكرونة

تأتي المكرونة في المرتبة الثالثة بعد الخبز والأرز استهلاكا وكغذاءً للفقير قبل الغني لسهولة تحضيرها فطعمها لذيذ وارتبطت شهرتها بايطاليا كزعيمة تتفنن في إخراج الأطباق المختلفة إلا أن بدايتها كانت في الصين ومازالت حتى الآن يتمتع طهاتها بإنتاج أشكال وألوان من العجائن والمكرونة وابتداع وسائل وأساليب كثيرة سواء في المكونات أو طرق الطهي .

وهي غذاء بسيط مصنوع من دقيق القمح والماء والملح وهي مصنوعة من مواد تشكل الغذاء الأساسي من الاحتياجات الضرورية للإنسان .

وعاشقي المكرونة يستطيعون الاستغناء تماما عن الخبز فقد وجد أن كل ١٠٠ جم من الخبز يعوضهم بدلا منه فقط ما يوازي ٧٠ جم من المكرونة .

وهي غذاء مثالي في جميع الأحوال إلا في حالة الإصابة بالسكر فيجب الاعتدال أو الاقتصاد في تناول كميات محددة منها فطعمها اللذيذ ووصفاتها الممتعة تغري الإنسان بمزيد من تناول أطباقها خاصة المضاف إليها المنكهات والصلصات كالباشميل والطماطم والزيوت .

وأصبح استعمال المكرونة في الوطن العربي شائعا وفي متناول كل إنسان حتى أنه أصبح طعاما وطنيا كما في ليبيا وأشهر طبق لديهم هو (المبكبكة) من المكرونة .

ويلجأ كثير لتصنيع المكرونة منزليا وهي ليست بالصعبة ولكن كثرة أنواعها وماركاتها وطرق صنعها تغري بالاستسهال وشراؤها جاهزة .

وطريقة صنعها غاية في البساطة فبواسطة خفق ثلاث بيضات مع ملعقة صغيرة ملح مع إضافة ما يكفي من الدقيق أو السميد الجيد حتى تصبح عجينة جامد وتعجن جيد حتى يبيض لونها .

ثم تفرد على منضدة أو رخامة لسمك معين وتبرم أو تطوى عدة طيات مع رشها بالدقيق حتى لا تلتصق وتقطع بالسكين حسب الطول والسمك المطلوب .

وتطبخ في الحال في ماء مغلي أو تترك لتجف في الهواء الطلق كما أن هناك ماكينات صغيرة للاستعمال المنزلي توضع فيها عجينة المكرونة لتعطي.الأشكال والسمكات المطلوبة .

وهناك أكثر من ١٠٠ طريقة لطهي حوالي ١٠٠٠ نوع من أنواع المكرونة يصاحبها حوالي ٣٠٠ نوع من أنواع الصلصة المصاحبة لها .

ولا يقتصر تقديم أطباق المكرونة على صنف واحد أو شكل معين فأحيانا تقدم مكرونة سادة مسلوقة أو مع اللحم المفروم أو القطع أو مع الأسماك والجمبريات والرخويات كما أن لها باع طويل في التلازم مع أنواع الأجبان العديدة وهي رائعة بأنواع الخضر كالباذنجان والكوسة والأعشاب كالريحان وأيضا تدخل مع أطباق الشوربات والسلاطات .

والمكرونة ناجحة عندما تقدم أحادية فتسلق سلقا كاملا أما إذا كانت ستدخل في أطباق مركبة في طواجن أو صواني ستدخل الفرن كالمكرونة بالباشميل فتسلق إلا قليلا لتكمل باقي النضج بالفرن .

وفي حالة السلق يجب وضع كمية كافية لغمرها في الماء المغلي المملح في إناء كبير الحجم لأن المكرونة يتضاعف حجمها وتنتفخ مع جعل الغطاء مواربا لمنع الفوران ومراعاة تقليبها كل حين حتى لا تلتصق بجوانب الإناء .

وقد اشتهرت مصر قديما بالصناعة اليدوية لبعض أنواع المكرونة كالشعرية والمفتول والمغربية والرشتة وأدخلتها في صناعة الحلوى .

وهناك اعتقاد سائد بأن المكرونة هي السبب في زيادة الوزن والسمنة وإكساب الجسم البدانة والصحيح أن النهم الزائد وكثرة الأكل مع قلة الحركة والنشاط هي السبب وراء ذلك .

فالمكرونة لا تختلف كثيرا عن الخبز والأرز بشرط عدم إضافة مواد دهنية أو الإكثار من الصلصات والأجبان الدسمة لمن يرغبون في عدم زيادة الوزن أو إتباع حمية غذائية فيفضل منها في تلك الحالة المسلوق أو المطهي بالفرن أو المخلوط بالزبادي والخضراوات .

أطباق المكرونة

- مكرونة بالبسطرمة
- مكرونة بالزبادي
- مكرونة بأجنحة الدجاج الحار
- مكرونة بالتونة
- مكرونة بالجبنة والبيض
- مكرونة أسباجتي بالتونة
- مكرونة باللانشون
- مكرونة بالبسطرمة (طريقة أخرى)
- مكرونة بالجبنة والبقدونس
-

مكرونة بالبسطرمة

المقادير:

كيس مكرونة اسباجتي أو شرائط- زيت زيتون - ٢بيضة مخفوقة - ١٠٠ جم بسطرمة - جبن رومي مبشور - زيتون أسود شرائح - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- تسلق المكرونة وتصفي.
٢- تشوح البسطرمة في زيت الزيتون حتى يتغير لونها .
٣- تضاف المكرونة وتقلب.
٤- يخلط البيض المخفوق مع الجبن المبشور ويضاف للمكرونة ويتبل بالملح والفلفل ويقلب على النار ويضاف الزيتون الأسود الشرائح.

مكرونة بالزبادي

المقادير:

كيس مكرونة (أي نوع) ربع كيلو زبادي - ٥ فصوص ثوم مهروس - ملح - فلفل- ٢ ملعقة زبده.

الطريقة:

١- تسلق المكرونة في ماء مملح وتشطف وتصفي.
٢- يذاب ٢ ملعقة كبيرة زبده وتشوح فيها المكرونة ويضاف إليها الفلفل .
٣- تغرف في طبق تقديم.
٤- يخلط الزبادي بالثوم المهروس وتصب على المكرونة.

مكرونة بأجنحة الدجاج الحار

المقادير:

٢ دستة أجنحة مقسومة نصفان - نصف كيلو مكرونة النوع المفضل - ٢ كوب عصير طماطم - ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم - ملح - فلفل أسود - ٢ قرن فلفل أحمر حار مفروم - ثوم مهروس.

الطريقة:

١- يسخن الزيت ويضاف الثوم المفروم ويقلب ويضاف أجنحة الدجاج وتقلب حتى يتغير لونها وتترك لمدة ٣ دقائق مع التقليب.
٢- تتبل بالملح و الفلفل ويضاف الفلفل الأحمر الحار.
٣- يضاف عصير الطماطم وصلصة الطماطم ويقلبا ويترك الجميع حتى تنضج الأجنحة وتتسبك الطماطم.
٤- تسلق المكرونة وتصفي من الماء دون شطف ويضاف إليها الخليط السابق ويرص الأجنحة على وجه الطبق.

مكرونة بالتونة

المقادير:

كيس مكرونة (أي نوع)- علبة تونة مفتتة- ٣ حبات طماطم مقشورة ومفرومة - فلفل ألوان - ٣ فص ثوم مهروس - زيت- زبدة - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- تسلق المكرونة وتصفي.
٢- يقلي الثوم في الزيت ويضاف الطماطم المفرومة حتى يتسبك ويتبل بالملح و الفلفل.
٣- يضاف التونة المفتتة وتترك مدة ٥ دقائق .
٤- تسيح الزبدة وتشوح المكرونة وتقلب .
٥- تغرف ساخنة ويسكب عليها صلصة التونة.

مكرونة بالجبنة والبيض

المقادير:

كيس مكرونة مسلوقة - كوب ونصف حليب- علبة زبادي - ٤ بيضات - نصف فنجان جبن قريش - أو ٣ ملاعق جبن رومي مبشور - ملح - فلفل - زبدة - بقسمات مطحون.

الطريقة:

١- تدهن صينية بالزبدة ويضاف إليها المكرونة المسلوقة.
٢- يخلط الزبادي بالحليب بالبيض ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويصب على المكرونة.
٣- توزع الجبن القريش المفتت أو الرومي المبشور.
٤- يرش قليل من البقسمات المطحون.
٥- يزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

مكرونة أسباجتي بالتونة

المقادير :

باكو مكرونة أسباجتي مسلوقة- علبة كبيرة تونة قطع- ٥ فصوص ثوم مفروم - ٢ قرن فلفل أحمر حار مفروم- ملح - فلفل - نصف كوب أوراق ريحان - زيت.

الطريقة:

١- يسخن الزيت ثم يضاف الثوم والفلفل المفروم ويقلب حتى يحمر الثوم.
٢- يضاف قطع التونة حتى تسخن .
٣- يضاف المكرونة ويقلب الجميع حتى يسخن جيدا.
٤- تتبل بالملح والفلفل ويضاف أوراق الريحان حتى تفوح رائحته.
٥- يغرف في سرفيس ويزين بوريقات الريحان.

مكرونة باللانشون

المقادير :

كيس مكرونة- ثمن كيلو لانشون شرائح طولية أو مكعبات- ٣ حبة فلفل رومي ألوان- حبة طماطم شرائح- ٢ ملعقة كبيرة

صلصة طماطم– ملح– فلفل– زيت– بصلة مفرومة أو شرائح– نصف كوب جبن مبشور.

الطريقة :

١- تشوح البصلة في الزيت ثم يضاف اللانشون.
٢- يضاف الطماطم والصلصة و نصف كوب ماء وتتبل بالملح والفلفل.
٣- يضاف الفلفل الألوان.
٤- تسلق المكرونة وتصفى دون شطف وتخلط مع باقي المقادير وتغرف في أطباق التقديم وينثر فوقها الجبن المبشور.

مكرونة بالبسطرمة (طريقة أخرى)

المقادير :

كيس مكرونة– ثمن كيلو بسطرمة– بصلة مفرومة– ٣ حبات طماطم مبشورة–ملعقة كبيرة صلصة طماطم– حبة فلفل رومي مكعبات أو شرائح– نصف كوب زيتون شرائح– نصف كوب جبن مبشور– ملح– فلفل– زيت.

الطريقة :

١- تشوح البصلة في الزيت حتى تلين.
٢- يضاف الفلفل الرومي ويقلب لمدة دقيقتان.
٣- تضاف البسطرمة وتقلب حتى يتغير لونها.
٤- يضاف عصير الطماطم وصلصة الطماطم ويتبل بالملح والفلفل مع مراعاة أن البسطرمة بها ملح.
٥- تسلق المكرونة وتصفى دون أن تشطف وتخلط بمكونات الصلصة بالبسطرمة وتغرف في أطباق وينثر فوقها الجبن المبشور.

مكرونة بالجبنة والبقدونس

المقادير :

كيس مكرونة ٥٠٠ جم- ٢ بصلة كبيرة مفرومة- حبة فلفل خضراء مفرومة- ربع كيلو جبنة قريش- باقة بقدونس مفروم خشن- ٥ فصوص ثوم مفروم- ملح- فلفل- زيت.

الطريقة :

١- في الزيت يقلى البصل حتى يلين ثم يضاف الثوم والفلفل مع التقليب.

٢- يضاف البقدونس ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب.

٣- يضاف الجبن القريش المهروس ويقلب مع الخليط لمدة دقيقتان.

٤- تصفى المكرونة من ماء السلق ويضاف إليها الخلطة السابقة ويتم التقليب على نار هادئة لمدة دقيقتان.

٥- تغرف وتقدم ساخنة.

***

خامسًا : الخضراوات

للخضراوات مكانها المهم في السفرة وفي قائمة أي طعام فلا لحوم أو طيور أو أسماك تقدم بدونها فمهما كان نوع البروتين المقدم فلابد من وجود خضارا مطهيا كان أو طازجا لجانبه وإلا اعتبر الغذاء المقدم ناقصا وغير كافيا .

وترجع أهمية الخضر في تغذية الإنسان أنها تمده ببعض العناصر التي لا تتوافر في الأغذية الأخرى فهي تعمل على معادلة الحموضة في الدم والتي تتسبب غالبا من كثرة أكل اللحوم .

كما أنها تحتوي على كميات لا بأس بها من البروتينات وبعض المواد الدهنية والنشوية وغنية بالأملاح المعدنية وتتميز بعدم وجود كولسترول نهائيا فيها ومقاومة للسمنة لأنها تقلل من امتصاص الدهون باحتوائها على نسبة عالية من الألياف .

وهي غنية بالفيتامينات الحيوية اللازمة لبناء الجسم ومنح الطاقة وواقية لكثير من الأمراض وهي عصب غذاء المرضى والناقهين وتنفرد الخضراوات باحتوائها على مادة (السليولوز) الذي يبني جدران الخلايا وليس له مثيل في الأطعمة الحيوانية كما أنها تساعد في الشعور بالشبع وتنبيه حركة الأمعاء الداخلية فتساعد على عمليات الإخراج .

وهي سهلة الهضم بل وتساعد عليه فحين يحتاج الجسم إلى حوالي من أربع إلى خمس ساعات لهضم الطعام المحتوي على لحوم فهو لا يحتاج لأكثر من خمسة عشر دقيقة لهضم الخضراوات أو الفاكهة .

ولأنها معرضة لان تفقد كثير من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء أو نتيجة تعرضها لحرارة مرتفعة أو للهواء الشديد السخونة لذلك يجب مراعاة عدة خطوات عند إعدادها، منها :

١- عدم نقعها في الماء قبل طهيها لمدة طويلة ويفضل أن نقوم بغسلها عدة مرات تحت ماء جار (من الصنبور) حتى لا تضيع المواد الغذائية نتيجة طول مدة النقع .
٢- انتقاء الخضراوات الطازجة البلدية والابتعاد عن المهرمنة والمرشوشة بالمواد الكيماوية أو الاستهلاك باستعمال خضراوات محفوظة ومعلبة أو سابقة التجهيز .
٣- يتم إعدادها وتقشيرها للطهي أو الأكل قبل استعمالها مباشرة .
٤- يراعى تقطيعها قطعا مناسبة فكلما كانت مقطعة صغيرة جدا تبقي معرضة لفقد كثير من عناصرها .
٥- الاقتصاد في استعمال كمية قليلة من الماء تفي بالحاجة فقط وعلي الماء قبل وضع الخضراوات للمحافظة على الفيتامينات واختصار مدة الطهي .
٦- الإقلال من التقليب بلا داعي .

***

أطباق الخضروات المنوعة

- سمبوسة الخضر
- كبسة الخضار
- القلقاس بالسلق
- عدس أصفر بلسان عصفور
- بطاطس مكمورة بلية الخروف الضاني
- طاجن سبانخ بالبيض
- شيخ المحشي
- خضروات بالكاري

- تورلي (خضار مشكل) بحمص الشام
- طماطم مقلية بالثوم و الفلفل
- صينية باذنجان بالجبنة
- موساكا كدابة (مسقعة يوناني)
- قوارب الباذنجان
- الكشك البسيط
- كوسة بالفلفل الأخضر و البقدونس
- فلفل رومي محشي بالبطاطس المتبلة
- عجة بالأعشاب
- سبانخ بالحمص
- كوسة محشية بالطماطم
- بسطيلة (فطيرة) البطاطس (على الطريقة التونسية)
- كفتة البطاطس بالعصاج (كروكيت)
- صينية بطاطس ممهوكة (بيوريه) بالخضار المشكل
- بطاطس ممهوكة (بيوريه)
- بيض مقلي بالفلفل و الطماطم و الجبنة
- عجة بالفول المدمس
- بيض بالدمعة على الطريقة الإسكندراني
- العجة الأسباني
- رغائف الفينو بالبيض
- طعمية محشية بالبيض
- قرنبيط بالجبن بالباشاميل
- طماطم وفلفل رومي محشي
- قرنبيط بالطحينة
- قرنبيط بالبيض (عجة القرنبيط)

- عجة القرنبيط
- عجة مصرية
- فريك مفلفل بالطماطم
- لسان عصفور بالطماطم والعصاج
- بامية على السريع
- باذنجان بالعدس
- بيض مقلي بالطماطم
- عجة البقدونس
- حلقات البصل المقلية
- حمص الشام (حلبسة)
- طعمية محشية
- عدس أصفر بلسان عصفور
- طماطم محشية بالبيض بالفرن
- عجة بالعيش (بالخبز الفينو)
- بطاطس كدابة بالفرن
- فول مدمس بالدمعة والبيض
- طبيخ الفلفل ذو الألوان
- طبق الفتة البلدي
- شكشوكة البصل الأخضر
- شوربة البصل الذهبي مع الأرز
- روليت البطاطس مع البيض المسلوق
- بطاطس مبشورة بالفرن
- كفتة الأرز بالجبنة
- طباخ نفسه (روحه)

- دوائر البطاطس بالدمعة
- قالب البسلة والجزر بالبطاطس المهروسة
- كوسة بصلصة الزيت والثوم
- مدفونة الحمص الشامي والبرغل
- عجة البطاطس
- شكشوكة الباذنجان
- فتة الفول المدشوش
- فتة فول نابت
- فول نابت بالدمعة
- فول نابت محمر
- فول نابت بالملوخية
- فول أخضر مقلي بالكزبرة والثوم
- بطاطس محشية بالتونة
- عجة الباذنجان
- عجة المكرونة المسلوقة
- أومليت بكعوب العيش الفينو
- باذنجان مغمور (على الطريقة الشامية)
- ورق عنب مفروم بالبصل
- قرنبيط بالطماطم والكمون
- عدس باليقطين
- يقطين مقلي

***

سمبوسة الخضر

المقادير:

باكو عجينة سمبوسة– ٢ حبة بطاطس بيوريه (مهروسة)– كوب ونصف خضر مشكلة مكعبات مسلوقة (جزر–بسلة – كوسة)– نصف كيلو بصل مفروم – ملعقة فلفل أحمر حار (شطة) – ملح– فلفل – عصير ليمون – بيضة مخفوقة – ملعقتي دقيق مخلوط بملعقة حليب– زيت غزير للتحمير.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزيت حتى يلين وينشل ويوضع بدلا منه في نفس الزيت الخضروات وتقلب.

٢- تخلط جميع المقادير وتتبل بالملح والفلفل والشطة ومهروس البطاطس وعصير الليمون.

٣- تفرد ورقة من عجينة السمبوسة وتثني على شكل مثلث لتعمل شكل جيب وتحشي ثم يكمل الثاني حتى النهاية وتلصق بقليل من البيض المخفوق أو الدقيق المخلوط بالحليب.

٤- يقدح زيت غزير وتقلي حتى تصبح ذهبية اللون وترفع على ورق ماجي وتقدم ساخنة.

كبسة الخضار

المقادير:

٣ كوب أرز – بصلة شرائح – بصلة مفرومة – ٦ فصوص ثوم– نصف كيلو طماطم مفرومة – علبة صلصة طماطم صغيرة– ٢ ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة – ٤ حبات كوسة متوسطة مبشورة خشن – لتر مرقة دجاج أو لحم – زيت

- سمن - ملح - فلفل - كمون - جنزبيل - ٢ قرن فلفل أخضر أو أحمر حار - كركم.

الطريقة:

١- يشوح البصل الشرائح في الزيت والسمن حتى يلين ثم يضاف البصل المفروم والثوم والكوسة ويقلب.
٢- يضاف الطماطم المفرومة وصلصة الطماطم لتغلي.
٣- يضاف البهارات والفلفل الحار والأرز ويضاف المرقة ويترك يغلي حتى يتشرب ثم تهدأ وتقلب مرة واحدة حتى النضج.

القلقاس بالسلق

المقادير:

كيلو قلقاس ويقشر ويقطع مكعبات ويشطف بماء دافئ ويجفف بفوطة نظيفة - ٢ربطة سلق مفروم - رأس ثوم مفروم - سمن- ملح - فلفل.

الطريقة:

١- يسلق القلقاس في ماء مغلي حتى النضج .
٢- يقلي السلق المفروم والثوم في السمن .
٣- يدق في الهون (القرن) ويسلق جيدا .
٤- يضاف القلقاس ويتبل بالملح والفلفل.

عدس أصفر بلسان عصفور

المقادير:

ربع كيلو عدس أصفر منقي ومغسول- نصف كوب لسان عصفور - بصلة مقطعة مكعبات صغيرة - ملح - كمون- زيت.

الطريقة:

١- يرفع قدر على النار به ماء مغلي حتى ينضج .
٢- يصفي من الماء ويضاف الملح والكمون.
٣- يحمر البصل في الزيت وينحي نصفه جانبا.
٤- يضاف على البصل المتبقي لسان عصفور ويقلب ثم يضاف العدس المصفي ويزاد ماء ليتشرب لسان العصفور ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
٥- يغرف في أطباق ويجمل بباقي البصلة المحمرة.

بطاطس مكمورة بلية الخروف الضاني

المقادير:

كيلو بطاطس – بصلة مفرومة – ٥ فصوص ثوم مقشر سليم – ٤ حبات طماطم مبشورة – ثمن كيلو ليه ضاني – زيت – ملح- فلفل – ربع كوب بقدونس مفروم خشن.

الطريقة:

١- في ماء مملح مغلي تسلق البطاطس ثم تقشر وتقطع حلقات.
٢- تقطع اللية إلى أجزاء صغيرة وتسيح في قليل من الزيت وتضاف البصلة المفرومة حتى تصفر لونها فيضاف الثوم.
٣- تفرم الطماطم وتضاف وتتبل بالملح والفلفل حتى تتسبك ويضاف البقدونس.
٤- يضاف البطاطس ويغطي الإناء وتكمر لمدة ١٠ دقائق.

طاجن سبانخ بالبيض

المقادير:

كيلو سبانخ – باقة بقدونس مفروم – نصف لتر حليب – ٢ بصلة معصجة – ٤ بيضات – زبدة – ملح – فلفل – جوزة الطيب– جبنة مبشورة.

الطريقة:

١- تغسل السبانخ وتسلق بماء بملح ثم تشطف وتفرم وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

٢- يدهن طاجن بقليل من الزبد ويوضع نصف السبانخ.

٣- يوضع العصاج .

٤- يخلط باقي السبانخ بالبيض والجبنة المبشورة ويضاف إلى الطاجن.

٥- يدخل الفرن حتى يتجمد ويحمر الوجه.

شيخ المحشي

المقادير:

كيلو باذنجان حجم متوسط – ٣ حبات فلفل رومي مفروم – ٢ بصلة مفرومة – ٢ حبة طماطم مفرومة– كوب عصير طماطم– نصف رأس ثوم مفروم – ملح – فلفل – بهارات – زيت.

الطريقة:

١- تقشر وحدات الباذنجان جزء وجزء بالطول على هيئة شرائط مقلمة.

٢- يغلي الماء والملح ويضاف الباذنجان نصف سواء ثم ينشل في مصفاة

٣- يشوح البصل في الزيت جتى يلين ثم يضاف الثوم المفروم ويشوح قليلا ثم الفلفل ويقلب ثم الطماطم لمفرومة وعصير الطماطم ويترك حتى يتسبك.
٤- يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
٥- يشق كل حبة باذنجان من الجنب وتحشي بالخليط السابق .
٦- ترص وحدات الباذنجان في صينية ويصب عليها.
٧- ما تبقى من عصير الخليط وتزج في فرن متوسط الحرارة.

خضروات بالكاري

المقادير:

كوب زهرات قرنبيط مسلوقة نصف سلق– كوب بسلة مسلوقة – ٢ حبة جزر مكعبات مسلوق – ٢ حبة بطاطس مكعبات مسلوقة– ٢ حبة طماطم مقشرة ومفرومة – ملعقة كبيرة دقيق – ٢ ملعقة كبيرة مسحوق كاري – كوب مرقة دجاج أو حليب.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزبدة حتى يصفر ويضاف الدقيق والكاري ويقلب لمدة ٣ دقائق حتى يحمر الدقيق ويضاف كوب مرقة دجاج أو كوب حليب.
٢- تشوح الخضروات في قليل من الزبدة على نار هادئة وتتبل بالملح والفلفل وتضاف الكزبرة الناعمة والطماطم المفرومة وتترك لمدة ٥ دقائق.
٣- يضاف خليط صلصة الكاري ويترك الجميع حتى تتسبك على نار هادئة مع تغطية الإناء ويزاد الماء إذا لزم الأمر.
٤- يقدم مع أرز مفلفل.

تورلي (خضار مشكل) بحمص الشام

المقادير:

كيلو خضار مشكل (بطاطس- جزر- بسلة - كوسة - باذنجان)- ٢ بصلة مكعبات - كوب حمص مسلوق - ٤ حبات طماطم مفرومة - ملح - فلفل - رشة كمون - زيت.

الطريقة:

١- تغسل الخضروات وتقطع مكعبات.
٢- يشوح البصل في الزيت حتى يلين.
٣- تضاف الخضروات وتقلب وتضاف الطماطم ويتبل الجميع بالملح والفلفل والبهار ويزاد الماء إذا لزم .
٤- يوضع الخليط في صينية ويدخل فرن متوسط الحرارة.

طماطم مقلية بالثوم والفلفل

المقادير:

كيلو طماطم أصناف تقطع بالعرض- نصف رأس ثوم مفروم خشن - حبة فلفل أخضر حار مفروم - ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم تحل في كوب ماء ساخن - ملح - فلفل - زيت.

الطريقة:

١- تدهن صينية بالزيت ويرص وحدات الطماطم الأنصاف.
٢- يخلط الثوم والملح والفلفل ويرش على وجه الطماطم ويسقي بقليل من الزيت .
٣- يدخل فرن حار ثم تهدأ النار لمدة ١٥ دقيقة.
٤- يضاف عصير الطماطم وتكمل ١٠ دقائق أخرى.

صينية باذنجان بالجبنة

المقادير:

كيلو باذنجان رومي ترنشات- كوب جبن قريش - بصلة مفرومة- كوب عصير طماطم - زبدة - ملح - فلفل - زعتر - زيت- باقة بقدونس مفروم.

الطريقة:

١- يحمر الباذنجان ويوضع على ورق ماص .
٢- تحمر البصلة في الزبدة ويضاف لها عصير الطماطم وتترك حتى تتسبك.
٣- في صينية أو طاجن يرص نصف كمية الباذنجان المقلي.
٤- تهرس الجبنة القريش بالزعتر وتفرش على الباذنجان.
٥- يضاف باقي وحدات الباذنجان.
٦- تسقي بالطماطم المسبكة.
٧- يدخل الفرن حتى النضج.

موساكا كدابة (مسقعة يوناني)

المقادير:

كيلو باذنجان مقطع شرائح مقلي - كيلو بطاطس شرائح مقلي - ٣ بصلة مفرومة - نصف كيلو عصير طماطم -نصف كوب بقدونس مفروم - زبدة - حليب - دقيق - بقسماط مطحون - ملح - فلفل - ٤ ملاعق جبن مبشور - رشة جوزه الطيب.

الطريقة:

١- في صينية يرص نصف كمية الباذنجان المقلي ثم نصف كمية البطاطس المقلية .

٢- يعصج البصل ويضاف عصير الطماطم ليتسبك ويتبل بالملح والفلفل ويضاف البقدونس المفروم ويفر الخليط على الباذنجان..

٣- يعاد وضع باقي كمية الباذنجان على أن يكون الباذنجان أخر طبقة ويرش الجبن المبشور .

٤- تعمل صلصة الباشاميل بإضافة الدقيق للزبدة السايحة وتقلب جيدا وبسرعة ويضاف إليها تدريجيا الحليب حتى يغلظ القوام وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

٥- تصب على وجه الصينية.

٦- يرش البقسمات المطحون.

٧- تزج في الفرن ليحمر الوجه.

٨- تقدم بجانبها قطع جبن (براميلي) أو (اسطنبولي).

قوارب الباذنجان

المقادير:

٣ حبات باذنجان رومي كبيرة - بصلة مفرومة - فلفل ألوان شرائح - نصف رأس ثوم شرائح - نصف كوب بقدونس مفروم- ٣ حبات طماطم مفرومة - زيت - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- تشق كل حبة باذنجان طوليا مع الاحتفاظ بالعنق والذي يقسم لنصفين.

٢- يعمل شقوق في باطن كل باذنجانة مقسومة على هيئة أضلاع متوازية ومتقاطعة ويتبل بالملح ويترك قليلا.

٣- يشطف الباذنجان ويقلي في زيت غزير.

٤- ينزع جزء من اللب ويهرس.
٥- يشوح البصل في الزيت ثم الثوم ثم يضاف الفلفل الألوان ثم الطماطم المفرومة ويتبل بالملح والفلفل ويضاف البقدونس المفروم.
٦- يضاف مهروس الباذنجان ويحشى كل باذنجانة بالخليط ويرص في صينية ويدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق ليحمر الوجه ويقدم.

ملحوظة: ممكن رشة جبن مبشور.

الكشك البسيط

المقادير:

٤ أكواب مرقة خلاصة الدجاج (أو لتر ماء مضافا إليه ٢ مكعب ماجي) – كوب كبير زبادي – بصلة مفرومة – دقيق – سمن.

الطريقة:

١- في إناء عميق يخلط الزبادي تدريجيا مع إضافة الدقيق حتى يتجانس ويترك ليخمر.
٢- يرفع إناء على النار ويضاف المرقة لتغلي ويضاف إليها الزبادي المخمر مع سرعة التقليب حتى يغلظ القوام.
٣- تعمل تقلية من البصل المحمر في السمن حتى يشقر لونه.
٤- يضاف ما تبقى من سمن التحمير للكشك ويقلب ويغرف في أطباق.
٥- يرش على الوجه البصل المحمر.

كوسة بالفلفل الأخضر والبقدونس

المقادير:

كيلو كوسة متوسط - ٣ حبات فلفل رومي مكعبات - بصلة أنصاف شرائح أو جوانح - باقة بقدونس مفروم خشن - ملح - فلفل - زيت.

الطريقة:

١- تغسل الكوسة وتزال الأعناق وتقطع مكعبات .
٢- يشوح البصل في الزيت حتى يلين ويضاف الفلفل الرومي المكعبات ويقلب.
٣- تضاف الكوسة والملح والفلفل حتى يمتزج الجميع يغطي القدر وتهدأ النار حتى النضج.
٤- يرفع الغطاء ويضاف البقدونس ويقلب ويترك لمدة ثلاثة دقائق ويغرف.

فلفل رومي محشي بالبطاطس المتبلة

المقادير:

٦ حبات فلفل رومي متوسط الحجم - ٦ حبات بطاطس مكعبات- ١٢ شريحة ليمون إيطالي - زبدة أو زيت- ملح - فلفل - كمون- كزبرة مطحونة - فلفل حار (اختياري)- ٢ بصلة مفرومة - نصف رأس ثوم - مفروم - كركم.

الطريقة:

١- يغسل الفلفل الرومي وتزال الأعناق مع بقاء جزء متصل ليستعمل كغطاء ويجوف من الداخل وتنزع البذور ويرش من الداخل بخليط من الملح والفلفل الأسود.

٢- يقدح الزيت ويضاف البصل والثوم ويقلب حتى يلين ويضاف الفلفل الحار والكركم.
٣- يضاف مكعبات البطاطس ويملح وكمية كافية من الماء للإنضاج.
٤- يوضع داخل كل حبة فلفل شريحة ليمون ثم يحشى بخليط البطاطس ثم شريحة ليمون على الوجه وتقفل بغطاء حبة الفلفل.
٥- تدهن صينية فرن بالزيت ويرص وحدات الفلفل ويغطي بورق الألومنيوم ويدخل الفرن حتى ينضج.

عجة بالأعشاب

المقادير:

٣ أعواد بصل اخضر مفروم ناعم بكامله- ٢ كوب سبانخ مفروم- باقة شبت مفروم - باقة كزبرة مفرومة - باقة بقدونس مفرومة - ملعقة كبيرة دقيق - ٦بيضات مخفوقين - زبدة - ملح- فلفل أسود (مجروش خشن حديث)

الطريقة:

١- يخلط الدقيق مع الملح والفلفل المجروش ويضاف للخضروات المفرومة.
٢- يملح البيض المخفوق ويخلط مع الخضروات والدقيق.
٣- في مقلاة كبيرة تسيح الزبدة من جميع الجهات والجوانب ويصب فيها الخليط وتدخل الفرن في درجة متوسطة الحرارة.

سبانخ بالحمص

المقادير:

ربع كيلو حمص منقي ومنقوع ليلة كاملة ويسلق - كيلو سبانخ- بصلة مفرومة - ٣ ملاعق صلصة طماطم - زيت - ملح - ملعقة صغيرة فلفل أسود حب صحيح.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزيت حتى يصبح أشقر وتضاف الصلصة والملح.

٢- يجرش الفلفل خشن ويضاف.

٣- يضاف الحمص مع ماؤه ويقلب الجميع.

٤- تغسل السبانخ ويزال جذورها وتستبعد الأوراق التالفة وتفرم وتضاف للخليط السابق ويترك يغلي لمدة ٣٠ دقيقة وتهدأ النار.

٥- يضبط الملح ويغرف ساخنا.

كوسة محشية بالطماطم

المقادير:

كيلو كوسة متوسطة الحجم - ٣ بصلة مفرومة - كوب طماطم مقشرة ومفرومة - ٣ فص ثوم مهروس - ملح - فلفل - قرفة - ٢ ملعقة صلصة طماطم - ملعقة فلفل احمر بارد (بابريكا) - سمن.

الطريقة:

١- تغسل الكوسة ويقطع رأسها وتجوف بواسطة "منقار" الخضرة مع الحرص على عدم ثقب نهايتها وتنقع في ماء مملح لحين الانتهاء من التخديعة.

٢- يشوح البصل في السمن حتى صير أشقر ويضاف الثوم ثم الطماطم المفرومة وملعقتي الصلصة ويضاف كوب ما ويتبل الجميع بالملح والفلفل والقرفة والبابريكا ويترك حتى يتسبك .
٣- تحشي وحدات الكوسة وترص في صينية فرن وما تبقى من الصلصة ينشر على وجهها وتغطي بورق ألمونيوم .
٤- تدخل فرن حار لمدة ساعة ثم يكشف الورق الألومنيوم حتى تحمر.

بسطيلة (فطيرة) البطاطس (على الطريقة التونسية)

المقادير:

٥ حبات بطاطس مسلوق ومهروسة – نصف كيلو جلاش – ٢ بيضة – ملح – فلفل – جوزة الطيب – حليب – بقدونس مفروم.
للحشو: ٢ بصلة معصجة – بيضة لتحمير الوجه.

الطريقة:

١- صينية مستديرة يدهن قعرها بفرشاة زبدة.
٢- يوضع ٣ رقات من الجلاش بعد دهن كل واحده بفرشاة الزبدة وترك أطراف من الجلاش (زوائد) لتطبيقها بعد ذلك على خليط البطاطس.
٣- يخلط البطاطس المهروس بالحليب ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وإضافة البيضتان.
٤- يوضع على الجلاش نصف كمية البطاطس.
٥- يضاف البصل المعصج ويفرد ويوضع عليه باقي البطاطس.
٦- تثني أطراف الجلاش (الزائد) للداخل لتغطي البطاطس .

٧- تقفل الأطراف مع بعضها .
٨- تخفق البيضة ويمسح بها الوجه.
٩- تدخل الصينية الفرن للتحمير.

كفتة البطاطس بالعصاج (كروكيت)

المقادير:

كيلو بطاطس مسلوق وممهوك (مهروس) - ٢ صفار بيضتان - ٣ حبه بصل مفروم - ٤ ملاعق سماق - زبدة - زيت - باقة بقدونس - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- تسيح الزبدة ويضاف مهروس البطاطس وصفار البيض والملح والفلفل ويدعك الخليط جيدا وتقسم وحدات بحجم قبضة اليد.
٢- يقلي البصل في الزيت حتى يلين ثم يتبل بالملح والفلفل والسماق ويترك ليبرد .
٣- تحشي وحدات البطاطس المهروس بخليط البصل وتغطي بالدقيق ثم البيض ثم البقسمات .
٤- تحمر في زيت غزير وتقدم على فرشة من أوراق البقدونس.
٥- يقدم معها طرشي مشكل.

صينية بطاطس ممهوكة (بيوريه) بالخضار المشكل

المقادير:

كيلو بطاطس مسلوقة مقشرة ممهوكة (بيوريه)- نصف كيلو تشكيلة خضار مشكل مكعبات ووحدات صغيرة (بسلة -جزر -

كوسة ....الخ)- بصلة مفرومة - زبدة - بيضة مخفوقة - ملح- فلفل - بهارات.

الطريقة:

١- تتبل البطاطس بجزء من الملح والبهارات والفلفل وتدهن صينية بقليل من الزبد ويفرد فيها نصف الكمية.
٢- تشوح بصلة في الزيت ويضاف الخضار المشكل حتى يلين ويملح ويتبل ويضاف فوق البطاطس المفرودة بالصينية.
٣- يغطي بباقي البطاطس وتفرد وتساوي.
٤- تضرب بيضة ويمسح بها وجه الصينية.
٥- يزج بها في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

بطاطس ممهوكة (بيوريه)

المقادير:

كيلو بطاطس مسلوقة ومقشرة- ربع لتر حليب- ملعقة كبيرة زبده- ملح - فلفل أبيض- جوزة الطيب - حبات زيتون أسود- ٥ أعواد بقدوس.

الطريقة:

١- تهرس البطاطس ناعم جدا أو تصفي من خلال مصفاة.
٢- يغلي الحليب ويضاف إليه الزبدة لتسيح ويضاف إلى مهروس البطاطس.
٣- يتبل بالملح والفلفل الأبيض وجوزه الطيب.
٤- يوضع في أطباق المقبلات ويزين بحبات زيتون أسود ووردات أوراق البقدونس.

بيض مقلي بالفلفل والطماطم والجبنة

المقادير:

٦ بيضات – ٢ حبة فلفل رومي مكعبات– ٣ حبات طماطم مقشرة مكعبات – ٢ بصلة شرائح – ثمن كيلو جبنة قريش – زبد أو زيت – ملح – فلفل – بقدونس للتزيين.

الطريقة:

١- يشوح البصل بالمادة الدهنية ويضاف الفلفل الرومي ثم يضاف الطماطم ويغطي الإناء لمدة ١٠ دقائق.

٢- يضاف الجبن القريش بعد تفتيته ويقلب .

٣- يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل ويصب على الخضار والجبن مع التقليب حتى النضج.

٤- يغرف ويجمل بالبقدونس.

عجة بالفول المدمس

المقادير:

٤ : ٦ بيضات – ملعقة كبيرة فول مدمس لكل بيضة – ٥ ملاعق كبيرة ماء – بصلة مفرومة – نصف باقة بقدونس مفروم – ملح– فلفل – كمون – زيت.

الطريقة:

١- يقشر الفول المدمس ويمهك (يهرس) .

٢- يضرب البيض بالمضرب حتى يعطي رغوة ويضاف الفول والبصل والبقدونس ويتبل بالملح والفلفل والكمون والبهارات.

٣- في طاسة يقدح قليل من الزيت ويصب الخليط على دفعات ليعطينا أقراص العجة وتقلب على الوجهين.

بيض بالدمعة على الطريقة الإسكندراني

المقادير:

مقدار من البيض المسلوق – بصلة مفرومة – ٤ حبات طماطم مقشرة ومفرومة – نصف باقة بقدونس مفروم – ملح – فلفل – زبدة.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزبدة حتى يقارب على الإحمرار.

٢- يضاف الطماطم المفرومة حتى تتسبك وتتبل بالملح والفلفل والبقدونس وتترك لمدة دقيقتان.

٣- يضاف البيض المسلوق المقشر ويترك لمدة ٥ دقائق على نار هادئة.

٤- يوضع البيض في طبق غويط ويصب فوقه خليط الصلة.

العجة الأسباني

المقادير:

مقدار من الخضار المشكل المسلوق – (أو كمية خضار زائدة ومصفاة من شوربة خضار)– ٦ بيضات مخفوقين – ملح – فلفل – زبدة – بصلة مفرومة.

الطريقة:

١- في الزبدة تشوح البصلة المفرومة حتى تلين.

٢- يضاف الخضار المشكل ويتبل الجميع.

٣- يضاف البيض المخفوق ويقلب على الوجهين أو يوضع في صينية تيفال ويدخل الفرن.

رغائف الفينو بالبيض

المقادير:

قطع عجين (الفينو) من المخبز على عدد الأفراد – بيضة لكل قطعة – ملح – فلفل – زعتر – زبدة أو زيت زيتون.

الطريقة:

١- يحمي الفرن قبلها بوقت كاف.

٢- تفرد كل قطعة عجين على هيئة رغيف وتجوف وتثني أطرافها لأعلي.

٣- يدهن وجه كل رغيف بفرشاة زبده أو زيت زيتون ويدخل الفرن ليخبز.

٤- تخرج صينية الأرغفة ويكسر بيضة على كل رغيف ويرش الملح والفلفل والزعتر ويدخل الفرن مرة ثانية حتى يتجمد زلال البيض.

طعمية محشية بالبيض

المقادير:

عجينة طعمية جاهزة – بيض مسلوق جامد – بيض مخفوق – دقيق – بقسماط مطحون – زيت للقلي– بقدونس للزينة.

الطريقة:

١- يقشر البيض ويدحرج في الدقيق.

٢- تغلق كل بيضة بعجينة الطعمية ويضغط عليها باليد لضمان التماسك.
٣- تغطس في البيض المخفوق ثم تدحرج في البقسمات المطحون.
٤- يقدح الزيت وتقلي.
٥- تترك لتبرد ثم تقطع نصفين فتبدو جميلة بألوانها الثلاثة البني والأبيض والأصفر.
٦- ترص فوق فرشة البقدونس ومعها حبات زيتون أخضر.

قرنبيط بالجبن بالباشاميل

المقادير:

قرنبيطة متوسطة- جبن قريش أو رومي مبشور- زبدة- صلصة بشاميل - ملح - فلفل - بقسمات مطحون.

الطريقة:

١- يسلق القرنبيط ثم يشوح في الزبد ويتبل بالملح والفلفل.
٢- يفرش في قالب أو طاجن مدهون بمادة دهنية.
٣- يرش الجبن ويصب الصلصة الباشاميل.
٤- يرش البقسمات المطحون ويدخل الفرن.

طماطم وفلفل رومي محشي

المقادير:

٦ حبات طماطم كبيرة ومتساوية الحجم ومثلها ٦ حبات فلفل رومي أخضر أو ألوان - ٢ كوب أرز منقي ومغسول - ٢ بصلة مفرومة - حزمة شبت مفرومة - كوب عصير طماطم - ملح - فلفل - بهارات - زيت - كوب ماء.

الطريقة:

١- يعمل شق في الجزء العلوي المحتوي على العنق ويبقي متصلا بباقي الثمرة أو يفصل ويستعمل كغطاء لاحقا .
٢- ينظف الفلفل من الداخل ويزال البذور والعروق.
٣- يفرغ الطماطم بملعقة من اللب ويضاف لعصير الطماطم .
٤- يخلط البصل المفروم والشبت والأرز والملح والبهارات والفلفل والزيت وتحشي به الوحدات.
٥- ترص الوحدات في صينية وتسقي بعصير الطماطم ويغمر القعر بكوب ماء ويغطي بورق الألومونيوم وتدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة .
٦- يكشف ورق الألومونيوم ويحمر الوجه.

قرنبيط بالطحينة

المقادير:

مقدار من زهرات القرنبيط- نصف سلق- طحينة- ثوم مهروس- عصير ليمون - كمون - ملح - زيت للقي- بقدونس مفروم - فلفل.

الطريقة:

١- يقلي القرنبيط ويرص على ورق ماص ويتبل بالملح والفلفل.
٢- يدق الثوم والملح ويضاف الطحينة وعصير الليمون والكمون ويضرب جيدا للحصول على صلة الطحينة.
٣- يرص وحدات القرنبيط في طبق التقديم وينثر عليه البقدونس المفروم.
٤- يصب عليه صلصة الطحينة.

قرنبيط بالبيض (عجة القرنبيط)

المقادير:

قرنبيطة متوسطة مجزأة لزهرات (وحدات)- بيض- دقيق- بقسمات للتغطية- شبت مفروم - ملح - كمون - زيت للتحمير.

الطريقة:

١- يرفع إناء على النار به ماء مغلي وملح وكمون ويسلق وحدات (زهرات) القرنبيط (يراعي آلا يكون النضج تاما مراعاة لعملية القلي لاحقا).

٢- يصفي من الماء ويدحرج في الدقيق.

٣- يضاف الشبت المفروم ويخفق بالبيض ويغطي به القرنبيط ثم بالبقسماط ويقلي في زيت غزير.

٤- يرفع على ورق ماص.

٥- يرص في سرفيس تقديم وعليه رشة كمون.

٦- يقدم بجانبه خيار مخلل أو زيتون أخضر.

عجة القرنبيط

المقادير:

قرنبيطة متوسطة مسلوقة - ٥ بيضات - بصلة مفرومة أو ثلاث بصلات خضراء مفرومين (الرأس مع جزء من السيقان) - ٢ حبة طماطم مفرومة - حبة فلفل حار مفروم (اختياري) - ملح - فلفل - كمون - زيت للقلي.

الطريقة:

١- يهرس القرنبيط خشنا مع البصل مع الطماطم مع الفلفل ويتبل بالملح و الفلفل و الكمون.

٢- يخفق البيض ويضاف للخليط ويقلب جيدا.

٣- يشكل أقراص ويقلي في زيت غزير أو يوضع في صينية مدهونة بالزيت أو الزبدة ويدخل الفرن.

عجة مصرية

المقادير:

٦ بيضات – بصلة مفرومة – باقة بقدونس مفروم – فلفل أخضر أو أحمر مفروم (بارد أو حار اختياري)– ربع فنجان حليب– ملعقة دقيق كبيرة – ملح – فلفل – كمون – زيت أو سمن.

الطريقة:

١- يخفق البيض ويضاف إليه الدقيق واللبن ويتبل بالملح والفلفل والكمون.

٢- يشوح البصل في المادة الدهنية ويضاف الفلفل المفروم.

٣- يصب خليط البيض المخفوق والمتبل ويقلب مع المكونات وتهدأ النار حتى النضج أو يصب الخليط في صينية مدهونة بالسمن ويدخل الفرن.

فريك مفلفل بالطماطم

المقادير:

ربع كيلو فريك منقي ومنقوع بماء ساخن – نصف لتر مرقة (أو ٢ مكعب ماجي) – بصلة مفرومة -كوب عصير طماطم (أو ثلاث ملاعق صلصة) ملح – فلفل.

الطريقة:

١- تسيح السمن ويشوح الفريك المصفي حتى يجف.

٢- تتبل البصلة بالملح والفلفل وتدعك جيدا وتضاف للفريك وتقلب لمدة ١٥ دقيقة.

٣- يضاف عصي الطماطم أو الصلصة حتى يغلي الجميع ثم تهدأ النار حتى تمام النضج ويتشرب الماء مثل الأرز.

لسان عصفور بالطماطم والعصاج

المقادير:

كيس لسان عصفور – بصلة مفرومة معصجة – ٢ كوب عصير طماطم – ملح – فلفل.

الطريقة:

١- يسلق لسان العصفور في ماء مغلي مملح (كما في المكرونة) ويشطف بماء بارد ويصفيأ

٢- يدهن طاجن بقليل من السمن ويوضع لسان العصفور بالتبادل مع البصل العصاج والملح والفلفل.

٣- يضاف عصير الطماطم ويدخل الفرن.

بامية على السريع

المقادير:

نصف كليو بامية مقمعة- ٣ فصوص ثوم مهروس- بصلة شرائح رفيعة- حبة فلفل أخضر (حار وبارد) شرائح- ملح- زيت- عصير ليمون.

الطريقة:

١- تشوح البامية في الزيت وتقلي لمدة ٥ دقائق أو حتى يلمع شكلها وتصفي.

٢- في نفس الزيت يقلي البصل حتى يلين يضاف الثوم ثم الفلفل الشرائح والملح ويقلب الجميع لمدة دقيقتان.

٣- تضاف البامية ويغطي القدر وتهدأ النار وتترك لمدة ١٠ : ١٥ دقيقة مع مراعاة عدم اهتراء البامية .
٤- يصب عصير الليمون وتقدم ساخنة.

باذنجان بالعدس

المقادير:

ربع كيلو عدس - ٣ حبات باذنجان متوسطة- نصف كيلو طماطم مقشورة ومفرومة- ملح - فلفل - كمون - عصير ليمون.

الطريقة:

١- ينقي العدس ويغسل ويرفع على قدر به ماء قليل مغلي يكفي للنضج ويضاف الفلفل والكمون.
٢- عند النضج يضاف الطماطم المفرومة ويضاف الملح وعصير الليمون.
٣- يقشر الباذنجان ويقطع مكعبات ويقلي حتى يحمر لونه وينشل على ورق ماص.
٤- يضاف الباذنجان للخليط السابق (العدس) ويقفل الفضاء ويترك الجميع على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

بيض مقلي بالطماطم

المقادير:

٥ حبات طماطم مقشورة ومفرومة - ٥ بيضات - ٣ فصوص ثوم مهروس- رشة فلفل أحمر بارد (بابريكا) - زبدة أو زيت - ملح - فلفل.

الطريقة:

١- تسيح الزبدة أو الزيت وتشوح حتى تشقر ثم يضاف الطماطم المفرومة وتتبل بالملح والفلفل والبابريكا.

٢- يخفق البيض ويضاف فوق الطماطم ويحرك مرة واحدة ليختلط بالطماطم ويترك حتى ينضج.

عجة البقدونس

المقادير:

٥ بيضات – نصف كوب بقدونس مفروم– بصلة مفرومة – ٢ فص ثوم مهروس – ملح – فلفل – زبدة أو زيت –(نعناع أخضر أو جاف اختياري).

الطريقة:

١- تسيح الزبدة ويشوح البصل حتى يلين .

٢- يضاف الثوم والبقدونس والنعناع ويقلب.

٣- يخفق البيض ويضاف للخليط ويتبل الجميع بالملح والفلفل.

٤- يدخل فرن متوسط الحرارة.

حلقات البصل المقلية

المقادير:

مقدار من البصل الجاف كبير الحجم – حليب – دقيق – ملح – زيت.

الطريقة:

١- يقشر البصل ويقطع (حلقات) دوائر متساوية.

٢- تفكك الدوائر وتفصل عن بعضها.

٣- تنقع في الحليب من ٢ : ٤ ساعات.

٤- يخلط الدقيق بالملح وتعفر به حلقات البصل ويتخلص من الدقيق الزائد.

٥- يقدح الزيت وتقلي وحدات البصل حتى اللون المطلوب.

حمص الشام (حلبسة)

المقادير:

نصف كيلو حمص شامي مغسول ومنقوع ليلة كاملة- ٥ فصوص ثوم مهروس - كوب عصير طماطم مصفي - ملح - فلفل - كمون - شطة - عصير ليمون.

الطريقة:

١- يسلق الحمص حتى النضج

٢- يضاف عصير الطماطم ويترك يغلي لمدة ٣ دقائق

٣- يتبل بباقي المقادير حسب الذوق ويقلب ويطفئ النار ويقدم ساخنا في ليالي الشتاء الباردة.

طعمية محشية

المقادير:

مقدار من عجينة الطعمية - بصلة مفرومة ناعما - ٦ فصوص ثوم مفروم - نصف ملعقة صغيرة مبشورة أو قرن فلفل حار مفروم - ملح - زيت.

الطريقة:

١- بقليل من الزيت يحمر البصل خفيفا حتى يلين ثم يضاف الثوم ثم الملح ويترك حتى يبرد.
٢- يضاف الشطة أو الفلفل.
٣- يؤخذ قطعة من عجينة الطعمية بحجم الحوزة وتعمل فيها وتحشي بقليل من الحشوة وتقفل جيدا.
٤- تقلي كل وحدة في زيت غزير.

عدس أصفر بلسان عصفور

المقادير:

ربع كيلو عدس أصفر منقي ومغسول- ثلث كوب لسان عصفور- بصلة مفرومة- ٢ فص ثوم- حبة طماطم مفرومة- ملح- فلفل- كمون - زيت - حبة بصل جوانح محمرة للتزيين.

الطريقة:

١- يرفع قدر به ماء مغلي ويضاف العدس المغسول والبصل والطماطم ويترك حتى ينضج تماما .
٢- يضرب في الخلاط ويعاد على النار ويتبل بالملح والكمون والفلفل.
٣- يحمر لسان العصفور حتى اللون المطلوب إما فاتحا أو غامقا ثم يضاف للعدس حتى ينضج ويضاف ماء إذا لزم مع مراعاة التقليب حتى لا يلتصق لسان العصفور .
٤- يغرف ويجمل بشرائح البصل المحمر ورشة كمون.

طماطم محشية بالبيض بالفرن

المقادير:

٥ وحدات طماطم متساوية الحجم–٥ بيضات – ملح – فلفل – زيت – زبدة.

الطريقة:

١- تجوف وحدات الطماطم من الداخل ويتحفظ به جانبا للتسقية.
٢- تتبل من الداخل بقليل من الملح والفلفل.
٣- تدهن صينية بزيت وترص وحدات الطماطم وتدخل الفرن حتى تلين بعض الشيء.
٤- يوضع بداخل كل وحدة طماطم قطعة صغيرة من الزبد.
٥- يضاف لكل وحدة بيضة مخفوقة وترش برشة خفيفة من الملح والفلفل.
٦- تزج مرة أخرى للفرن لاستكمال النضج وتسقي بقليل من عصير الطماطم المستخرج من القلب.

عجة بالعيش (بالخبز الفينو)

المقادير:

مقدار من كعوب الخبز الفينو البايت أو قطع من بواقي خبز شامي – كوب من الحليب – ٥ بيضات –ملح –فلفل – زيت أو سمن.

الطريقة:

١- يتم بل الخبز في الحليب حتى يتشربه ويطري.
٢- يعصر البيض ويضاف خليط الخبز.
٣- تدهن الصينية بالزيت أو السمن ويصب الخليط فيها ويدخل الفرن حتى النضج ويقدم ساخنا.

بطاطس كدابة بالفرن

المقادير:

نصف كيلو بطاطس شرائح - بصلة كبيرة جوانح- نصف رأس ثوم مهروس - فلفل أخضر شرائح (حار أو بارد) حسب الرغبة- باقة كزبرة خضراء مفرومة - ملح - فلفل - زيت زيتون.

الطريقة:

١- تنقع البطاطس في ماء بارد بالملح والخل ٢٠ دقيقة ثم تنشل وتجفف بفوطة نظيفة وجافة.
٢- تشوح شرائح البطاطس في زيت الزيتون على البارد حتى تميل للإصفرار وتنشل .
٣- في نفس الزيت يشوح البصل والثوم المفروم ويضاف الفلفل حتى يلين ثم يضاف الكزبرة الخضراء .
٤- في طاجن أو صينية فرن ترص وحدات البطاطس ثم يضاف الخلطة وفنجان ماء ويوضع ورق ألومونيوم ويزج في فرن حارة.
٥- يختبر النضج ويرفع ورق الألومونيوم ليحمر الوجه.

فول مدمس بالدمعة والبيض

المقادير:

مقدار من الفول المدمس (حصة لكل فرد) - بيضة أو بيضتان لكل فرد - حبة طماطم مقشورة لكل فرد - بقدونس مفروم - ملح - فلفل - كمون - شطة - زيت أو زبدة.

الطريقة:

١- يفرم الطماطم المقشورة في إناء على النار وتتبل بالملح والفلفل حتى تغلي بدون ماء.
٢- يضاف الفول المدمس الناضج ويقلب ويضاف كمون ورشة شطة وعندما يغلي يضاف البقدونس المفروم .
٣- يفقش البيض وتهدأ النار وعلامة النضج جماد البياض حيث يظل الصفار رخوا.

طبيخ الفلفل ذو الألوان

المقادير:

نصف كيلو فلفل رومي (حلو) ألوان - ٢ بصلة شرائح - نصف رأس ثوم شرائح - نصف كيلو طماطم مبشورة - ملعقة صلصة طماطم - ملح - فلفل - كمون - زيت.

الطريقة:

١- يشوي الفلفل ويوضع في كيس نايلون ويقفل لمدة دقيقتان فيسهل تقشيره وتزال البذور.
٢- يقطع شرائح أو مكعبات كبيرة.
٣- يشوح البصل في الزيت حتى يلين ويضاف الثوم ويقلب الجميع لمدة ٣ دقائق.
٤- يضاف الفلفل والطماطم والصلصة ويتبل بالملح والفلفل والكمون ويترك على نار هادئة حتى يتسبك الجميع وينضج ويقدم ساخنا.

طبق الفتة البلدي

المقادير:

٣ أرغفة بلدي محمصة أو مقطعة ومقلية – مقـدار مـن الأرز المطهي مفلفل – نصف لتر مرقة لحم – ملـح – خـل – ثـوم مهروس – قرن فلفل أخضر (حار أو بارد) مفروم اختيـاري – سمنة.

الطريقة:

١- في طبق يوضع الخبز المقلي أو المحمص.

٢- يقدح السمن ويضاف الثوم المفروم حتى يصفر ويرفع من على النار ويضاف الفلفل المفروم والخل والملح والفلفل وباقي المرقة.

٣- يسقي الخبز بالصلصة والمرقة ويحتفظ بالباقي.

٤- يغطي الفتة بالأرز المفلفل ويسقي بباقي الصلصة.

شكشوكة البصل الأخضر

المقادير:

نصف كيلو بصل أخضر – نصف كيلو طماطم مفرومة – ٢ حبة فلفل أخضر مفروم أو شرائح رفيعة – ٦ فصوص ثوم مفروم – ٥ بيضات – ملح – فلفل – زيت.

الطريقة:

١- يفرم البصل أو يقطع شرائح من الرأس وجزء من السيقان الخضراء.

٢- يشوح البصل بالزيت حتى يذبل ويضاف الثوم المفروم والفلفل المفروم .

٣- يضاف الطماطم المفرومة ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتكثف الخليط.
٤- يفقش البيض ويخلط حتى يتماسك الخليط ويقدم.

روليت البطاطس مع البيض المسلوق

المقادير:

كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة - بيضة مخفوقة - ٢ ملعقة كبيرة حليب - ٢ ملعقة كبيرة بقسماط مطحون - ملح - فلفل - رشة جوز طيب .

للحشو : أربع بصلات مفرومين - ثلاث بيضات مسلوقين - ملح- فلفل - شبت مفروم - زبدة.

الطريقة:

١- تتبل البطاطس بالملح والفلفل وجوزة الطيب والبيض المخفوق ويخلط جيدا .
٢- يحضر شاشه نظيفة مبلولة ومعصورة وتفرد ويفرد عليها عجينة البطاطس بالطول.
٣- يوضع في منتصفها الحشو وتلف وتساوي وتوضع في البراد (الثلاجة) لمدة حتى تتماسك.
٤- يخفق البيض مع الدقيق والحليب.
٥- يزال الشاش عن الروليت ويقسم إلى أطوال مناسبة ويغمس في مخلوط البيض والحليب والدقيق ثم يغطي بالبقسماط المطحون.
٦- في صينية مدهونة بالزيت يرص ويزج بالفرن حتى تتشكل القشرة الذهبية من التحمير.

بطاطس مبشورة بالفرن

المقادير:

كيلو بطاطس مقشرة ومبشورة خشن – ٢ ملعقة كبيرة دقيق – كوب بصل مفروم– قطعة جبن قريش مفتتة– ملعقة صغيرة بيكربونات صودا– ملح– فلفل– زبدة– زيت– بقسمات مطحون.

الطريقة:

١- يخلط مبشور البطاطس مع الدقيق والبيكربونات والفلفل والملح.

٢- يقلي البصل في الزيت ويصفي ويضاف للخليط .

٣- في صينية تدهن بالزبدة ويرش قعرها بالبقسماط المطحون ويسكب الخليط.

٤- ينثر فوقها الجبن المفتت ثم يرش الوجه بقليل من البقسمات المطحون.

٥- توزع قطرات من الزبدة السايحة على الوجه ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يكتسب الوجه لونا بنيا.

كفتة الأرز بالجبنة

المقادير:

٢كوب أرز مسلوق (أو بايت) – ثمن كيلو جبنة رومي مبشورة – ٢ بيضة مخفوقة للخليط – ٢ بيضة مخفوقة للتغطية– ٢ ملعقة كبيرة شبت مفروم – بقسمات مطحون – دقيق – زيت للتحمير.

الطريقة:

١- يعجن الأرز المسلوق (أو البايت) مع البيض والملح والفلفل والجبن المبشور والشبت ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة.
٢- يكور كور صغيرة ويغطي بالدقيق ثم البيض ثم البقسمات ويقلي في زيت غزير.
٣- يرفع على ورق نشاف ويرص في سرفيس تقديم.

طباخ نفسه (روحه)

المقادير:

كيلو باذنجان رومي مكعبات- نصف كيلو طماطم مقشر مكعبات- كوب فلفل ألوان مكعبات كبيرة - نصف كوب حمص شامي مسلوق - ملح فلفل - زيت.

الطريقة:

١- تخلط المقادير وتتبل بالملح والفلفل.
٢- توضع في طاجن أو صينية ويضاف الزيت على الوجه.
٣- تزج في فرن حار حتى النضج.

دوائر البطاطس بالدمعة

المقادير:

كيلو بطاطس ترنشات - نصف كيلو طماطم عصير - ٤ فص ثوم مفروم - ملعقة كزبرة أو بقدونس مفرومة - ملح - فلفل - زيت للقلي - ٢ كوب ماء.

الطريقة:

١- تقلي البطاطس حتى تصير ذهبية اللون .

٢- تشوح البصلة في الزيت حتى تلين ويضاف الثوم ويقلب.
٣- يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل حتى يتسبك.
٤- يضاف الماء ليغلي الجميع.
٥- يضاف البطاطس ويترك لمدة ٥ دقائق بعد الغليان ثم يضاف الكزبرة أو البقدونس لمدة دقيقتان ويغرف ويقدم.

قالب البسلة والجزر بالبطاطس المهروسة

المقادير:

كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة – بصلة كبيرة مفرومة خشن – نصف كيلو جزر مكعبات وبسلة مفصصة – ٤ حبات طماطم مبشورة – حبة فلفل أحمر أو أخضر (حار أو بارد) اختياري – ملح – فلفل – زيت – بقسمات مطحون.

الطريقة:

١- تتبل البطاطس بالملح والفلفل .
٢- تشوح البصلة في الزيت حتى تلين ويضاف الجزر والبسلة ويقلب لمدة خمس دقائق ثم يضاف الطماطم المبشور ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويترك حتى يغلظ القوام ويتسبك.
٣- في قالب مدهون بالزيت يوضع نصف خليط البطاطس المهروسة ثم خلطة الجزر والبسلة ثم باقي البطاطس ويرش وجهها بالبقسماط المطحون ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة.

كوسة بصلصة الزيت والثوم

المقادير:

كيلو كوسة حجم صغير متساوي الأحجام – نصف رأس ثوم مفروم – نصف كوب عصير ليمون – ربع كوب زيت – ملح – فلفل.

الطريقة:

١- تغسل الكوسة جيدا وتزال الأعناق والأعقاب.
٢- تطهي على البخار أو ماء قليل حتى تتشرب .
٣- يوضع مفروم الثوم والملح والفلفل وعصير الليمون والزيت في زجاجة ويرج جيدا.
٤- فور نضج الكوسة وتوضع في سرفيس التقديم وتسقي بصلة الزيت والثوم.

مدفونة الحمص الشامي والبرغل

المقادير:

٢ كوب برغل منقي ومغسول- كوب طماطم مفرومة - ٢ حبة فلفل رومي أخضر أو أحمر مفروم - بصلة مفرومة - نصف رأس ثوم مفروم - كوب حمص شامي منقوع ومسلوق - ملح - فلفل - بهارات - زيت.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزيت ثم يضاف الثوم ثم الطماطم المفرومة ثم الفلفل الرومي المفروم ويترك الجميع حتى النضج.
٢- يضاف الحمص المسلوق والبرغل المغسول ثم تهدأ النار وتوضع الشياطة (الصاجة) تحت الوعاء مثل الأرز.

عجة البطاطس

المقادير:

نصف كيلو بطاطس مبشور خشن - ٥ بيضات مخفوقين - حبة بصل مبشورة - ربع كوب حليب سائل - ٣ ملاعق كبيرة دقيق منخول - ملح - فلفل - زيت.

الطريقة:

١- يتبل البصل والبطاطس المبشور بالملح والفلفل .

٢- يخفق الدقيق مع الحليب ثم يضاف البيض المخفوق ليصبح عجينة.

٣- يسخن الزيت ويؤخذ من الخليط بواسطة ملعقة مبللة بالماء من المقدار ويقلي ويقلب على الوجهين.

شكشوكة الباذنجان

المقادير:

كيلو باذنجان مكعبات – ٣ حبات فلفل رومي أخضر أو أحمر مشوي (يقشر وينزع البذور بعد الشيي) – ٣ حبات طماطم مقشرة ومفرومة – ٤ فصوص ثوم مهروسة – باقة بقدونس مفروم خشن – ٦ بيضات – ملح – فلفل – زيت.

الطريقة:

١- يرش الباذنجان بملح ويترك حتى ينضح المرارة ثم يشطف بماء ويصفي ويجفف.

٢- يقلي في الزيت ويضاف الفلفل الأحمر المشوي بعد أن يقطع مكعبات صغيرة ويقلب ويضاف الثوم المفروم ويقلب لمدة دقيقتان ثم يضاف الطماطم المفرومة وتقلب لمدة ٥ دقائق فيضاف البقدونس المفروم ويتبل بالملح والفلفل.

٣- يفقش البيض ويخلط ويصب في طاجن أو صينية فرن ويزج في حرارة متوسطة ويقدم ساخنا.

فتة الفول المدشوش

المقادير:

ربع كيلو فول مدشوش منقوع من ٤: ٦ ساعات - ٤ حبات طماطم مبشورة - بصلة كبيرة مفرومة - ٦ فصوص ثوم مهروس - ملعقة كبيرة صلصة حسب الرغبة - ملح - فلفل - كمون - زيت - ٤ أرغفة بلدي محمصة أو خبز شامي بايت مقطع.

الطريقة:

١- يشطف الفول ويسلق بماء جديد على نار هادئة.

٢- يحمر البصل حتى يصفر ويضاف الثوم المهروس ويقلب ويضاف عصير الطماطم وصلصة الطماطم ويتبل الجميع بالملح والفلفل والكمون ويترك حتى يتكثف قليلا.

٣- يضاف الفول المسلوق ويتركا حتى ينضجا جميعا.

٤- في إناء عميق يوزع الخبز البايت أو المحمص ويصب فوقه خليط الفول المدشوش بالصلصة.

فتة فول نابت

المقادير:

لتر شوربة فول نابت- ٦ فصوص ثوم مفروم - سمن بلدي - خبز بايت - ٢ ملعقة كبيرة خل أو ليمون - قرن فلفل أخضر مفروم.

الطريقة:

١- يقطع الخبز البايت ويصب عليه الشوربة الساخنة.

٢- يشوح الثوم في السمنة حتى يصفر ويضاف الفلفل المفروم ويقلب لمدة ثواني ويضاف الخل والليمون ويصب على وجه الفتة.

فول نابت بالدمعة

المقادير:

نصف كيلو فول نابت مقشر – ٢ كوب عصير طماطم – نصف رأس ثوم مفروم – ٢ بصلة مفرومة – ٢ ملعقة كزبرة خضراء مفرومة – ملح – فلفل – كمون – زيت.

الطريقة:

١- يغسل الفول جيدا ويصفي .

٢- يسخن الزيت ويشوح البصل حتى يصفر فيضاف الثوم المفروم والكزبرة الخضراء.

٣- يضاف عصير الطماطم ويترك حتى تتسبك .

٤- يضاف الفول ويتبل الجميع بالملح والفلفل والكمون ويترك لمدة ٥ دقائق على نار هادئة أو حتى النضج.

فول نابت محمر

المقادير:

٣ كوب فول نابت مقشر ومغسول جيدا – ٣ كوب طماطم مبشورة – ٥ فصوص ثوم مفرومة – بصلة مفرومة – ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة – ٢ ملعقة كبيرة زيت أو زبدة – ملح – فلفل.

الطريقة:

١- يشوح البصل في المادة الدهنية حتى يشقر ويضاف الثوم المفروم .

٢- تضاف الطماطم المبشورة ويترك حتى يتسبك .

٣- يضاف الفول النابت ويقلب ويترك حتى ينضج يتبل بالملح والفلفل.

٤- يضاف الكزبرة المفرومة ويترك لمدة ٣ دقائق ويقدم ساخنا.

فول نابت بالملوخية

المقادير:

نصف كيلو فول نابت مقشر ومغسول – نصف كيلو ملوخية – نصف رأس ثوم مفروم – ملعقة كبيرة بصلة مفرومة – زيت.

الطريقة:

١- تشوح البصلة المفرومة في قليل من الزيت حتى تلين ثم يضاف الطماطم المفرومة والفول ويترك حتى النضج.

٢- تفرم الملوخية وتضاف وكذلك الملح والفلفل وتقلب حتى تغلي لمدة ٣ دقائق مع عدم تغطية وعاء الطهي.

٣- تعمل الطشه بقلي الثوم والكزبرة الجافة في الزيت وتضاف وتقلب وتترك لمدة فورة غلان مرة واحدة وتقدم.

فول أخضر مقلي بالكزبرة والثوم

المقادير:

كيلو فول أخضر – ٥ فصوص ثوم مهروس – باقة كزبرة مفرومة – ملح – فلفل – زيت – عصير ٢ ليمونة.

الطريقة:

١- يغسل الفول وتزال الخيوط وتقطع الأطراف ويقم كل حبة إلى أطوال مناسبة.
٢- يوضع في قدر به ماء مالح مغلي (أو يطهى على البخار) ثم ينشل جانبا.
٣- يقلي الثوم في الزيت حتى لين ثم تضاف الكزبرة وتقلب
٤- يضاف الفول الأخضر الناضج ويتبل بالملح والفلفل لمدة دقيقتان ويضاف عصير الليمون.

بطاطس محشية بالتونة

المقادير :

٥ حبات بطاطس- علبة تونة- صفار بيض- ٢ ملعقة كتشاب- زيتون أخضر مخلى- ملح- فلفل- زيت.

الطريقة :

١- تسلق البطاطس وتبرد وتقشر وتقور.
٢- يهرس اللب مع صفار البيض مع الزيتون المغلي مع التونة ويتبل بالملح والفلفل.
٣- تحشى قوارب البطاطس بالخليط.
٤- ترص وحدات البطاطس في صينية مدهونة زيت وتدخل الفرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة.

عجة الباذنجان

المقادير :

٢ حبة باذنجان- ٦ بيضات- زيت أو سمن- ملح- فلفل.

الطريقة :

١- توضع المادة الدهنية في مقلاة ويتم قلى الباذنجان وينشل من الزيت.

٢- يتبل بالملح والفلفل.

٣- يخفق البيض ويخلط بالباذنجان المقلي، ويضاف لنفس المقلاة بعد التخلص من الزيت الزائد ويترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق.

عجة المكرونة المسلوقة

المقادير :

٢٠٠ جم مكرونة صغيرة أو شعرية أو سباجتي مسلوقة– ٤ بيضات– ٢ ملعقة بقدونس– ملح– فلفل– زيت– ملعقة دقيق كبيرة– ٣ ملاعق كبيرة حليب.

الطريقة :

١- تتبل المكرونة بالملح والفلفل.

٢- تخفق البيضات ويضاف الحليب والدقيق.

٣- تضاف المكرونة المتبلة.

٤- في مقلاة يسخن الزيت ويسكب الخليط مرة واحدة ثم تهدأ النار حتى تنضج.

أومليت بكعوب العيش الفينو

المقادير :

كمية من كعوب العيش الفينو (قطع يستغنى عنها من الأطراف حين عمل السندوتشات)– ٥ بيضات– ملح– فلفل– زيت.

الطريقة :

١- يقلى الخبز (العيش) في الزيت ويصفى.

٢- يخفق البيض ويضاف الملح والفلفل.

٣- يخلط البيض والخبز المحمص.

٤- يعاد للمقلاة بعض ضبط الزيت الزائد وتهدأ النار وتترك لمدة ٣ دقائق.

باذنجان مغمور (على الطريقة الشامية)

المقادير :

كيلو باذنجان وحدات متساوية- كوب حمص شامي مسلوق- نصف رأس ثوم مفروم- نصف كيلو عصير طماطم- عصير ليمون- نصف كيلو بصل مفروم- زيت- ملح- فلفل.

الطريقة :

١- تقشر وحدات الباذنجان طوليًا مع ترك فراغات (مقلمة حتة مقشرة وحتة لا).

٢- يشق من الجانب ويوضع داخله رشة ملح صغيرة ويوضع في مصفاة لإزالة المرارة.

٣- يقلى البصل في الزيت ويضاف الثوم والحمص الشامي.

٤- تضعي وحدات الباذنجان بالخلطة.

٥- يتبل عصير الطماطم بالملح والفلفل ويوضع في إناء ويغمر فيها وحدات الباذنجان المحشو، وتوضع على النار وفى نهاية النضج يسقى بعصير الليمون.

ورق عنب مفروم بالبصل

المقادير :

٥٠٠ جم من ورق العنب النباتي– ٢ بصلة كبيرة مفرومة– ٣ حبات طماطم مقشورة مفرومة– باقة كزبرة مفرومة– قرن فلفل حار مفروم– ملح– فلفل– زيت.

الطريقة :

١- يقلى البصل في الزيت.
٢- يغسل ورق العنب وتزال الأعناق ويصفى من الماء ويعصر ويفرم ناعمًا.
٣- يضاف للبصل ويقلب حتى يتغير لونه.
٤- تضاف الطماطم المفرومة ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك وينضج ورق العنب المفروم ويزاد الماء إذا احتاج الأمر.

قرنبيط بالطماطم والكمون

المقادير :

كيلو قرنبيط مجزأ زهرات– بصلة مفرومة– ٤ فصوص ثوم مفروم– ٤ حبات طماطم مقشرة بدون بذور تقطع أرباع– باقة كزبرة مفرومة– ٢ ملعقة عصير ليمون– ملعقة صغيرة كمون– رشة جنزبيل مطحون– ملح– فلفل– زيت.

الطريقة :

١- يسخن الزيت ويضاف البصل والثوم حتى يزبل.
٢- يضاف القرنبيط ويقلى حتى يحمر.
٣- يضاف الكمون والزنجبيل.

٤- يضاف الطماطم وتتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يغلى ثم تخفف النار ويغطى بورق ألمونيوم حتى يلين القرنبيط.
٥- يضاف عصير الليمون.
٦- يغرف وينثر فوقه الكزبرة المفرومة.

عدس باليقطين

المقادير :

نصف كيلو عدس أصفر مجروش- كيلو يقطين أصفر- بصلة كبيرة مفرومة- ملح- كمون- زيت.

الطريقة :

١- يقشر اليقطين ويقطع مكعبات.
٢- ينقى العدس ويغسل عدة مرات ويصفى.
٣- يوضع في قدر مع ماء ويسلق.
٤- يضاف مكعبات القرع وقرب تمام النضج يقلى البصل المفروم ويضاف على الخليط.
٥- يتبل الجميع بالملح والكمون.

يقطين مقلي

المقادير :

كيلو يقطين مكعبات- نصف رأس ثوم مهروس- قرن فلفل أحمر حار مفروم- ملح- عصير ليمون- زيت- بقدونس للتجميل.

الطريقة :

١- يشوح الثوم في الزيت ويضاف الفلفل المفروم وعصير الليمون.

٢- يقلى اليقطين في الزيت حتى يلين (ممكن زيادة ماء) لتمام النضج.

٣- تضاف تتبيلة الثوم ويقلب.

٤- يغرف ويجمل بالبقدونس.

***

سادسًا : اللحوم والطيور

نشتهيها ونحبها ولا نحكم العقل في تناولها ولا نرضي بالقليل منها وننتقي (الهبر) منها ونتناول الأكثر دسامة ودهنا مما يدخلنا في مشاكل صحية لا نهاية لها .

ولو علمنا أن الجسم لا يستفيد من اللحوم أكثر من ١٠٠جم إلى ١٥٠جم أو ما يوازي حجم بيضة صغيرة واحدة فالرجل الذي يزن ٧٠ كجم يكفيه قطعة وزنها ٧٠ جم فقط لذلك ينصح الأطباء أخصائي التغذية بعدم الإكثار من اللحوم لعدم حدوث عديد من المشاكل الصحية وزيادة الوزن والسمنة والاعتدال في استهلاكها تجنبا لما تسببه من أمراض تصيب الإنسان بسبب كثرة تناولها وهي تعتبر مصدرا هاما من مصادر البروتين للمساعدة في تكوين الدم وصيانة الأنسجة وتكوين العضلات في الجسم إلا أنه من الممكن تعويض ذلك بمواد غذائية أخرى أقل ضررا مثل البيض ومنتجات الألبان والبقول والحبوب .

وأفضل أجزاء اللحم لذة وطعما وأكثر غذاءً ما كان قريبا من الرأس والرقبة فهو اخف على المعدة وإبعدها عن المواد الدهنية المضرة .

وتتراوح مدة هضم اللحوم حوالي من ٤ إلى ٥ ساعات حسب طريقة الطهي ونوع اللحم .

حيث تظل بالمعدة لفترة طويلة فتعطي إحساسا بالشبع وتنشط إفراز الغدد اللعابية وإفرازات المعدة وكل ١٠٠ جم من اللحوم تعطي طاقة حرارية تقدر بـــ ١٢٣ سعرا حراريا .

كما أنها أعلى البروتينات سعرًا وما أن يطولها الغلاء وزيادة الأسعار حتى تطال باقي السلع الزيادة تلقائيا حتى أصبحت نموذجا يقاس به مستوي ارتفاع الأسعار فيقال (شوف اللحمة بقت بكام) .

ولذلك لجأ ميسوري الحال إلى الركون إلى بقايا السلخانات من فوارغ الذبائح مثل الرؤوس والكوارع والكرشة والمعدة والممبار والأمعاء والطحال والقلب والفشة مما يطلق عليه أهل البلد والأحياء الشعبية (الحلويات) لطعمها اللذيذ وحلاوتها .

وهي جزء من أجزاء أي ذبيحة صغرت أم كبرت بها من البروتين مثل ما في باقي الأجزاء .

وقد عرفت الكوارع بـ (أكلة القصر السلطاني) في عهد العثمانيين وتصدرت موائدهم وسط ولائم اللحوم التي اعتادوا تحضيرها، إلا أنها الآن وتحت وطأة ارتفاع أسعار اللحوم أصبحت من نصيب الفقراء ويصنع منها أطباق شهية متنوعة تتفنن فيها المسامط في الأحياء البلدية والشعبية ويقبل عليها الناس من جميع الطبقات .

وتتميز هذه الوجبات باحتوائها على نسبة عالية من المواد الجيلاتينية والبروتين والفيتامينات والمعادن حتى أن بعض المستشفيات والمصحات تقدم حسائها من هذه الأصناف للمرضى والناقهين بغرض مساعدتهم على الشفاء وأدت إلى نتائج متقدمة للغاية .

فمثلا أثبتت بعض الدراسات الصينية أن خلاصة الطحال ترفع من نسبة الهيموجلوبين في الدم وعدد الكرات الحمراء فينصحون بطبق الطحال لمرضى فقر الدم (الأنيميا) بالإضافة لفائدته في علاج بعض الأمراض الجلدية والأورام السرطانية.

وتعتبر (فوارغ الذبيحة) أو ما يطلق عليه السقط أكلة الفقير والغلبان وانتبه لها ولطعمها الأغنياء فأصبحت تصاحب اللحوم في ارتفاع أسعارها وتمشي ورائها، أليست جزءا منها .

ولولا أنها من أصعب أصناف الطعام تحضيرا فهي تحتاج لوقت وجهد كبيرين في الإعداد والتنظيف لنافس الأغنياء الفقراء عليها ولم يبقوا لهم شيئا ولو حصلت أسعارها مثل أسعار اللحم تماما .

ويعتبر طبق الحلويات (وهو عبارة عن قطع صغيرة) من المعلاق (القلب والفشة) الرئة والطحال والكبدة والزور من ألذ الأطباق والتي حينما تطهي في الأحياء والشوارع الشعبية وتفوح رائحتها لا يملك الإنسان نفسه من متعة الفضول والتذوق .

ومنظر الممبار (الأمعاء) المحشي بالأرز والخضراوات على عربة الباعة الجائلين والسريحة يقدم في أطباق صغيرة أو ساندويتشات تحشي به، كذلك المخ المحمر والبانية يلفت النظر ويجري الريق ويسيل اللعاب ويعتبر طبق فتة الكوارع هو المتوج على عرش (الكرشات) و (الفوارغ) ويزداد الإقبال عليه في الأيام الباردة وفصل الشتاء القارص فهو يزود الجسم بالطاقة ومفيد للمفاصل والعظام والدم والفضلات.

***

أطباق اللحوم

- كفتة مخ
- عجة البلوبيف
- أقراص البيض بالبلوبيف
- طاجن سريع باللحم المحفوظ
- كفتة البلوبيف بانيه
- طاجن سجق بالباشميل
- رؤوس الغنم المحمرة بالفرن
- كفتة لحم بالأرز المسلوق
- كفته محشية بالبيض
- كبسه بأجنحة الدجاج
- أجنحة الدجاج المبهرة
- أجنحة دجاج على طريقة كنتاكي

- صينية عصافير بالبطاطس
- ورق عنب بالكوارع
- بطاطس محشية باللحم المفروم
- مكرونة بكبدة الفراخ
- طاجن سبانخ بكبد الدجاج :
- صينية بطاطس بالسجق
- أجنحة الدجاج بصلصة الطماطم
- عصافير بالدمعة
- مزاليكا يوناني
- طحالات محشية
- صينية سجق بلدي بالبطاطس البيورية
- كرشة بالدمعة والحمص الشامي
- فشه "رئة" محمرة
- قلب بتلو (محشي)
- مخ " بانيه "
- فطير محشي بالكبد والقوانص
- لسان بقري محمر
- فتة لسان بالخل والثوم
- كوارع
- سجق بالبيض
- بيض بالبسطرمة
- كبده بلسان العصفور
- كبد الفراخ بنكهة الثوم وطعم الليمون
- أومليت بكبد الدجاج
- كبدة دجاج حارة
- لسان بالطماطم بالدمعة

- كرشة بالكمونية
- رغيف الحواوشي

***

كفتة مخ

المقادير :

عدد واحد مخ بقرى- حبه جزر- عود كرفس- كبش قرنفل- ورقتي لاورا (غار) ٢ فص حبهان- ملعقتي دقيق للخلطة- دقيق للتغطية- بقسماط مطحون- زبدة أو زيت- قطعة شاش نظيفة.

الطريقة :

١- يوضع المخ في شاشة نظيفة ويضاف ماء بارد والجزر والكرفس والحبهان وكبش القرنفل وورقة اللاورا (غار) والماء ويسلق وتزال الزمرة حتى النضج ثم يبرد.

٢- تهرس بالشوكة ويتبل بالملح والفلفل ويضاف ملعقتي دقيق وبيضه واحدة.

٣- تشكل أقراص (كور مستديرة) وتدحرج بالدقيق ثم تغمس في البيض المخفوق ثم تغطى بالبقسماط وتقلى في الزبد أو الزيت وتقدم ساخنة مع طبق مخللات أو بطاطس محمرة.

عجة البلوبيف

المقادير :

نصف علبة بولوبيف- بصلة كبيرة مفرومة- ٥ بيضات- ٢ ملعقة دقيق-باقة بقدونس مفرومة- ملح- فلفل- زيت أو زبدة.

الطريقة :

١- بظهر الشوكة يهرس البلوبيف

٢- يشوح البصل في المادة الدهنية حتى يلين

٣- يخفق البيض مع إضافة الدقيق والبقدونس ويضاف الملح والفلفل.

٤- يخلط مع مقدار البلوبيف المهروس
٥- يضاف الجميع إلى البصل المشوح بالزيت ويكمل السواء أو يصب في صينية مدهونة بالسمن ويدخل الفرن.

أقراص البيض بالبلوبيف

المقادير :

ربع علبة بلوبيف مهروسة بالشوكة– ٥ بيضات مخفوقين– فنجان صغير حليب– ملح– فلفل– سمن.

الطريقة :

١- يخلط مقدار البلوبيف المهروس مع البيض المخفوق ويتبل بالملح والفلفل.
٢- يقدح السمن في طاسة تيفال ويصب الخليط على دفعات لعمل أقراص وتقلب على الوجهين.

طاجن سريع باللحم المحفوظ

المقادير :

نصف كيلو لحم محفوظ (أو علبة بلوبيف أو لانشون)– ٢ حبة بطاطس مسلوقة– حبة فلفل أحمر رومي حلو– ٢ حبة جزر مسلوق– ٣ حبات طماطم مقشور ومفرومة– ربع كيلو بقدونس مفروم– بصلة مفرومة.

الطريقة :

١- يقطع اللحم المحفوظ إلى قطع صغيرة.
٢- يخلط مع البصل المفروم والبطاطس والجزر المكعبات والفلفل الرومي الحلو.
٣- يتبل الجميع بالملح والفلفل والطماطم المفرومة.
٤- يوضع الخليط في طاجن ويزج في فرن متوسط الحرارة.
٥- يرش سطحه بالبقدونس ويعاد لمدة ٥ دقائق ويقدم.

كفتة البلوبيف بانيه

المقادير :

علبة بولوبيف- بصلة مفرومة- ٢ بيضة- ٣ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم- ٤ ملاعق كبيرة بقسماط مطحون- دقيق- ملح- فلفل- زيت للقلي.

الطريقة :

١- تفرغ محتويات علبة البلوبيف ويضاف لها البصل المفروم والبقدونس وتتبل بالملح والفلفل ويضاف البقسماط المطحون ويخلط وتدعك المقادير وتشكل كور أو أصابع وتوضع بالثلاجة لمدة ساعة.

٢- تدحرج في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط ويقدح الزيت وتقلى.

٣- تزين بحلقات الطماطم ويقدم معها بطاطس محمرة (جم فريت).

طاجن سجق بالباشميل :

المقادير :

نصف كيلو سجق- ملح- فلفل- بيضة مخفوقة- ملعقة دقيق- ملعقة سمن أو زبدة- ربع لتر حليب- سمن (لتحمير السجق ودهن الطاجن)- بقسماط ناعم.

الطريقة :

١- يقطع السجق لدوائر ويحمر في طاسة أو يدخل الفرن.

٢- يحضر الباشميل وتسيح الزبدة أو السمنة ويضاف الدقيق ويقلب حتى تهر فقاقيع فيضاف الحليب حتى نحصل على مستحلب الباشميل.

٣- في طاجن يدهن بالسمن ثم يرش بالبقسماط المطحون.
٤- يوضع نصف صلصة الباشميل ثم كمية السجق المحمر ويضاف باقي الباشميل.
٥- يدهن الوجه بالبيضة المخفوقة ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

رؤوس الغنم المحمرة بالفرن

المقادير :

٢ رأس غنم أو ماعز- بصلة أرباع- ورقتان لاورا (غار)- ملح- فلفل.

الطريقة :

١- تنظف الرؤوس جيدًا وتشوح على لهيب النار لشعوطة ما يتبقى من الشعر الزائد ثم تفرك.
٢- يتم غلي الماء وإضافة البصلة وورق اللاورا (الغار).
٣- يتم وضع الرؤوس وتترك لتغلي وتزال الرغوة كلما ظهرت حتى ثلاثة أرباع سواء.
٤- في صينية يوضع بواقي خضراوات أو شرائح بصل وطماطم.
٥- تدهن الرؤوس بزبدة أو سمن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر وتقدم ساخنة.

كفتة لحم بالأرز المسلوق

المقادير :

ربع كيلو لحم مفروم- بصلة مفرومة- ٥ فصوص ثوم مهروس- كوب أرز مسلوق طازج (أومليت)- بيضة مخفوقة للخلط- بيضة مخفوقة للتغطية- ملح- فلفل- نعناع جاف- بقسماط مطحون- دقيق- زيت للتحمير.

الطريقة :

١- يدعك اللحم المفروم بالبصل المفروم ويضاف الملح والثوم والنعناع والفلفل والأرز والبيض ويعجن الجميع حتى نحصل على خليط مناسب للتشكيل.

٢- يشكل على هيئة أصابع أو كور.

٣- يرفع على النار حله بها ماء يغلى وفوقها مصفاة أو (حلة كسكسى) ويرص وحدات الكفتة لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة مع تغطية الإناء العلوي حتى تتماسك.

٤- تترك لتبرد ثم تغطى بالدقيق ثم البيض المخفوق ثم البقسماط.

٥- يقدح الزيت وتحمر وتقدم مع بطاطس محمره.

كفته محشية بالبيض

المقادير :

نصف كيلو لحم مفروم- ٥ بيضات مسلوقة- بصلة مفرومة ناعم- باقة بقدونس مفروم- دقيق- بقسماط مطحون- ملح- فلفل- زيت للقلي.

الطريقة :

١- يدعك اللحم المفروم مع البصل ويتبل بالملح والفلفل.

٢- يسلق البيض جامدًا ويبرد ويقشر.
٣- يؤخذ جزء من اللحم ويجوف وتوضع فيه البيضة المسلوقة داخله وتغطى بالكامل باللحم المفروم المتبل على هيئة كـــره مع ضغطها جيدًا.
٤- تغلف بالدقيق ثم بالبيض ثم البقسماط وتوضع في الثلاجـــة للتماسك.
٥- تحمر الوحدات في زيت غزير مثل أقراص الطعمية حسب اللون المفضل.
٦- تقسم كل واحدة نصفان وتقدم في طبق وبجانبها خليط مـــن البسلة والبطاطس (سوتيه).

كبسه بأجنحة الدجاج

المقادير :

دستة أجنحة دجاج(تباع هكذا بالأحياء الشعبية)-٢ كوب أرز منقوع ومصفى- بصلة شرائح- ٣ فصوص ثوم- قرن فلفل (بارد أو حار حسب الذوق)- ورقة لاورا (غار)- ٣ أعواد قرفة- فلفل- ملح- ٣ قرنفل- بهارات كبسه- زيت- ٢ حبه طماطم مفرومة- كركم-حبهان.

الطريقة :

١- تشوح البصلة في الزيت ثم يضاف الثوم ثم أجنحة الـــدجاج وتقلب حتى يتغير لونها.
٢- يضاف الحبهان والفلفل والطماطم المفرومة وأعواد القرفـــة والقرنفل وبهارات الكبسة وورقة اللاورا (غـــار) والكـــركم والملح والفلفل ويترك الجميع ليغلى لمدة ١٠ دقائق.

٣- يضاف الأرز ويقلب ويزاد ماء بالقدر المطلــوب لنضــج الأرز ويترك حتى تغلي المياه ويتشرب الأرز.
٤- تقلب الكبسة مره واحدة وتهدأ النار حتى النضج.
٥- تغرف في طبق مدور وأجنحة الدجاج عليها.

أجنحة الدجاج المبهرة

المقادير :

دستة أجنحة- ٢ حبة طماطم مبشورة- ملعقة مسطردة- ملح- فلفل- جوزة الطيب- فلفل أحمر حار ناعم.

الطريقة :

١- تقطع نهايات الأجنحة وتستبعد ويقطع كل جناح لنصفين.
٢- تخلط مقادير التتبيلة وتغمس الأجنحة بها وتترك لمدة ساعة إلى ساعتين.
٣- ترص على شبكة سلك الفرن وتشوى وتقلب تحت الشــواية العلوية.

أجنحة دجاج على طريقة كنتاكي

المقادير :

دستة أجنحة- ٢ بيضة مخفوقة- بقسماط مطحون- دقيق- ملح- فلفل- زيت.

الطريقة :

١- تغسل الأجنحة جيدًا وتجفف.
٢- تتبل بالملح والفلفل وتترك لمدة نصف ساعة.
٣- تغطى بالدقيق ثم بالبيض المخفوق ثم البقسماط.
٤- تقلى في زيت غزير وتنشل على ورق ماص.

مكرونة بكبدة الفراخ

المقادير :

نصف كيلو مكرونة مسلوقة- بصلة مفرومة- ٢ فص ثوم مفروم- ٣ حبات طماطم مبشورة- ربع كيلو كبده فراخ قطع صغيرة- رشة زعتر- ملح- فلفل- زيت- زبدة.

الطريقة :

١- تسيح الزبدة مع الزيت ويشوح البصل والثوم حتى يصفر.
٢- تضاف قطع الكبد وتقلب.
٣- يضاف الطماطم المبشورة وتتبل بالملح والفلفل والزعتر ويترك حتى يتسبك الجميع.
٤- يضاف الصلصة إلى المكرونة وتقدم.

طاجن سبانخ بكبد الدجاج

المقادير :

كيلو سبانخ شرائح مسلوقة- نصف كيلو كبد دجاج- ٥ بيضات- كوب حليب- ملح- فلفل- عصير ليمون- ثوم مفروم- زبده.

الطريقة :

١- تصفى السبانخ من ماء السلق وتعصر.
٢- يضاف إليها البيض بعد خفقه ويتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون.
٣- بغسل الكبد ويصفى ويقطع ويحمر بالثوم المفروم في قليل من الزبدة.
٤- يدهن طاجن بقليل من الزيت من جميع الجوانب ويوضع جزء من الكبد ثم جزء من الخليط بالتبادل على أن يكون آخر جزء هو خليط السبانخ المغطى بالبيض.

٥- يزج في فرن حتى درجة الاحمرار المطلوبة.
٦- بسكين يمرر الحواف لمنع الالتصاق ويقلب على طبق ليصير الكبد هو أعلى الطبق.

صينية بطاطس بالسجق

المقادير :

كيلو بطاطس مكعبات- نصف كيلو سجق بلدي- نصف كيلو طماطم مبشورة- ٢ بصلة مفرومة- ملح- فلفل- زبدة- زيت للقلي.

الطريقة :

١- يشوح البصل في الزبدة حتى تذبل.
٢- يقطع السجق حلقات ويضاف ويقلب.
٣- يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.
٤- تحمر مكعبات البطاطس ويوضع الجميع في صينية ويدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق.

أجنحة الدجاج بصلصة الطماطم

المقادير :

٢ دستة أجنحة دجاج- ٦ فصوص ثوم مهروسة- عصير ليمون- ملح- فلفل- زعتر- بصلة مفرومة- نصف كيلو طماطم عصير- ملعقة كبيرة صلصة طماطم- ملعقة كبيرة سكر.

الطريقة :

١- تغسل الأجنحة عدة مرات وتصفى من الماء وتجفف بفوطة نظيفة.

٢- تدعك بالملح والفلفل والثوم والزعتر وعصير الليمون وتترك لمدة ساعتين.
٣- تشوح البصلة في زيت أو زبدة حتى تلين ويضاف عصير الطماطم وملعقة الصلصة وتترك حتى تتسبك.
٤- يضاف الزعتر والسكر ويترك لمدة ٣ دقائق.
٥- في صينية فرن يسكب نصف مقادير الصلصة ويرص الأجنحة ويسكب النصف الباقي وتزج في فرن متوسط الحرارة.

عصافير بالدمعة

المقادير :

دستة عصافير- كيلو طماطم مقشورة ومفرومة- بصلة مفرومة- زبدة- ملح- فلفل- بهارات.

الطريقة :

١- تنظف العصافير وتغسل جيدًا من الخارج والجوف.
٢- تقص المناقير والأرجل وتجفف.
٣- تحمر بالزبدة حتى يتغير لونها وتنشل.
٤- في نفس الزبدة يشوح البصل حتى يلين.
٥- يضاف عصير الطماطم حتى يتسبك ثم تضاف العصافير ويتبل الجميع بالملح والفلفل.
٦- يقدم معها أرز مفلفل.

مزاليكا يوناني

المقادير :

كمية من أكباد الدجاج- فلفل أخضر رومي شرائح- فصوص ثوم مفرومة- بقدونس مفروم- ملح- فلفل- زيت- كرفس مفروم.

الطريقة :

١- تقطع الكبدة مكعبات أو شرائح وتتبل بالملح و الفلفل.

٢- يقدح الزيت ويضاف الثوم المفروم والكرفس وشرائح الفلفل.

٣- يضاف الكبد المتبل وقليل من الماء ويقلب حتى يتغير لونها.

٤- يضاف البقدونس المفروم ويترك لمدة ٥ دقائق.

٥- يضاف عصير الليمون وتقدم.

طحالات محشية

المقادير :

نصف كيلو طحالات (صغيرة أغنام أو كبيرة بقرى)- ثوم مفروم- فلفل أحمر حار- عصير ليمون- ملح- فلفل- زيت.

الطريقة :

١- تغسل الطحالات جيدًا ويزال الدهن والغشاء الرقيق.

٢- يخلط الثوم المفروم بالفلفل الأحمر بعصير الليمون.

٣- تدعك الطحالات بالملح والفلفل.

٤- تشق من الجانب الأكثر سماكة وتحشي بالخليط.

٥- تدهن صينية بقليل من الزيت.

٦- تغلف بورق الألومونيوم وتدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

٧- ينزع الغطاء لتكملة السواء وتحمير الوجه.

٨- تترك حتى تبرد وتقطع شرائح طويلة وتقدم كطبق مشهيات.

صينية سجق بلدي بالبطاطس البيورية

المقادير :

نصف كيلو سجق شرقي (بلدي)- نصف كيلو بطاطس بيوريه- نصف كيلو طماطم شرائح أو مكعبات أو عصير سمن- ملح- فلفل- فلفل أحمر حلو (بابريكا)- بقدونس مفروم.

الطريقة :

١- يحمر السجق في السمن البلدي ثم يضاف إليه الطماطم حتى يتسبك ويتبل بالملح والفلفل.
٢- تحضر صينية (تيفال) ويوزع البطاطس البيورية مع تـرك فراغ في الوسط.
٣- يملأ الفراغ في المنتصف بخلطه السجق المسبكة المتبلة.
٤- تدخل الصينية الفرن حتى يحمر وجه البيورية.
٥- يجمل السجق بالبقدونس المفروم.

كرشة بالدمعة والحمص الشامي

المقادير :

كرشه مسلوقة ومقطعة- نصف رأس ثوم مهروس- زبدة- ملح- فلفل- كمون.

الطريقة :

١- يشوح البصل في الزبدة ويضاف الثوم والحمص المسـلوق ويقلب الخليط حتى يذبل البصل.
٢- تضاف الطماطم ويترك الجميع حتى تتسبك الطماطم.
٣- يضاف عليها الكرشة المسلوقة بمائها (بشوربتها).
٤- يتبل الجميع بالملح والفلفل والكمون وتعاد مرة أخرى على النار حتى يغلى الجميع ثم تهدأ لمدة ٥ دقائق وتغرف وتقدم.

فشه " رئة " محمرة

المقادير :

كيلو فشه (رئة) مقطع مكعبات– ثوم مهروس– ٢ فص مستكة– ملح– فلفل– زيت.

الطريقة :

١- تدعك الفشة (الرئة) بالملح والفلفل.
٢- يسخن الزيت ويشوح فيه الثوم ويضاف الفشة (الرئة) وتقلب حتى يتغير لونها.
٣- يضاف المستكة ويستمر التقليب ويزاد الماء حتى يتسرب وتقارب على النضج فتهدأ النار لتزداد تحميرًا.

قلب بتلو (محشي)

المقادير :

قلب بتلو– ٢ بصلة مفرومة– ٣ فصوص ثوم مفروم– ملح– فلفل– سمن أو زبدة.

الطريقة :

١- يغسل القلب ويزال الأذينين الأيمن والأيسر ويجوف الداخل.
٢- يدعك بالبصل والملح والفلفل والثوم ويحشى به القلب.
٣- يدهن بالزبد وباقي الحشوة من الخارج.
٤- يلف بورق الألومونيوم ويوضع في صينية فرن بها قليل من الماء ويزج في الفرن لمدة نصف ساعة.
٥- ينزع ورق الألومونيوم ويسقى بما تبقى من السائل ليحمر.

مخ " بانيه "

المقادير :

واحد مخ بقرى– ماء– ملح– فلفل– حبه جزر– ورق لاورا (غار)– بيض مخفوق– دقيق– بقسماط مطحون– كرفس– خل– زيت– بقدونس مفروم.

الطريقة :

١- ينقع المخ في ماء وملح وخل ودقيق لمدة من ١٥ : ٢٠ دقيقة وتزال عروق الدم بعناية وحرص.
٢- يشطف ويصفى من الماء.
٣- يوضح في صره قماش (شاش) في إناء به ماء مالح مغلي ويضاف ورق اللاورا (غار) والجزء المقطع والكرفس وتهدأ النار ويترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٤- يشطف بماء بارد ويوضع بالثلاجة من ساعة لساعتين.
٥- يقطع لشرائح أو أصابع ويتبل بالملح والفلفل ويغطى بالدقيق ثم البيض المخفوق ثم بالبقسماط المطحون.
٦- يقلى في زيت غزير ويقدم على فرشه بقدونس ومعه طرشي مخلل.

فطير محشي بالكبد والقوانص

المقادير :

كيلو كبد وقوانص- نصف كيلو جلاش- نصف كوب زبدة- نصف كيلو بصل مفروم- ملح- فلفل- قرفة- زيت- ملعقة كركم.

الطريقة :

١- تغسل الكبد والقوانص.
٢- تسلق القوانص على حده في ماء مملح حتى تنضج ثم تشطف.
٣- تسلق الكبدة في ماء مغلي لمدة دقيقتان أو حتى يتغير لونها.
٤- تقطع القوانص إلى ٦ قطع والأكباد إلى ٤ قطع.

٥- يشوح البصل في الزيت حتى يلين ثم يضاف القوانص أولاً وتقلب ثم تضاف الأكباد ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويضاف ملعقة الكركم ويترك الخليط لمدة ٥ دقائق مع التقليب.
٦- في صينية تدهن بفرشاة زبدة يوضع نصف طبقات الجلاش كل طبقة تدهن بفرشاة الزبدة.
٧- توزع الحشوة ثم تدهن باقي رقات الجلاش بفرشاة الزبدة وخاصة آخر ورقة على الوجه.
٨- يزج في فرن متوسط الحرارة.

لسان بقري محمر

المقادير :

واحد لسان بقرى- ليمون شرائح- زبدة- بقدونس مفروم- ورق لاورا (غار)-حبهان- ملح- فلفل- دقيق- بصلة أرباع.

الطريقة :

١- يغسل اللسان جيدًا ويكشف الوجه من الناحية الخشنة ويدعك بالملح والدقيق والليمون.
٢- يشطف أكثر من مرة.
٣- يوضع في إناء به ماء بارد وتشعل النار حتى يغلى ثم يتم تغيير الماء.
٤- يعاد مرة أخرى مع إضافة البصل والحبهان وورق اللاورا (غار) والملح والفلفل ويترك حتى يغلى وتزال الرغوة حتى ينضج.
٥- يترك حتى يبرد وينزع جلده.
٦- يقطع شرائح ويشوح في البد السائح حتى يحمر.

٧- يقدم على فرشه بقدونس مزينًا بشرائح الليمون.

فتة لسان بالخل والثوم

المقادير :

واحد لسان بقرى- رأس ثوم مهروس- ٢ كوب مرقة- نصف كوب خل- ملح- فلفل- خبز بايت أو محمص.

الطريقة :

١- يتم تنظيف وسلق اللسان كما في الطريق السابقة
٢- يتم خلط المرقة الساخنة بالثوم المفروم بالملح والفلفل والخل وتسقيه الخبز.
٣- يتم تقطيع اللسان شرائح ووضعه أعلى الفته.

كوارع

المقادير :

زوج كوارع بقرى أمامي أو ستة أزواج كوارع غنم- بصلة- حبهان- مستكة- ملح- فلفل- كمون- حبه طماطم حمراء.

الطريقة :

١- يعاد تنظيف الكوارع وإزالة ما تبقى عليها من شعر إما بالسكين أو الشعوطة على عين البوتوجاز وتشطف وتغسل عدة مرات وتدعك بالدقيق.
٢- يشق اللحم وتنشر العظام بالعرض.
٣- توضع في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق ثم يلقى الماء.
٤- يعاد رفع الإناء مع إضافة ماء جديد نصف ١ لتر ماء ويعاد وضع الأكارع والبصل والمستكة والحبهان وورق اللاورا (غار) الطماطم ويترك الجميع ليغلى مع نزع الريم كلما

ظهر حتى ينتهي تمامًا ثم تهدأ النار حتى النضج ويظهر ذلك عندما يسهل نزع اللحم عن العظم.

٥- يتبل بالملح و الفلفل و الكمون.

سجق بالبيض

المقادير :

٤ أصابع سجق شرقي بلدي أو (سوسيس)– ٤ بيضات– زبدة– حبة طماطم مقشورة ومفرومة– ملح– فلفل.

الطريقة :

١- يقطع السجق إلى دوائر ويقلب في الزبدة ويضاف الطماطم المفرومة حتى تلين.

٢- يكسر البيض ويوزع على المقدار (طريقة بيض العيون) ويترك حتى ينضج البياض مع ترك الصفار رخوًا بعض الشئ.

٣- يرش الملح و الفلفل ويقدم ساخنًا.

بيض بالبسطرمة

المقادير :

١٠٠ جم بسطرمة شرائح– ٥ : ٧ بيضات– زبدة– فلفل أسود.

الطريقة :

١- يزال تغليفه البسطرمة (خلطة الثوم والحلبة) وتقطع إلى أجزاء صغيرة.

٢- تكسر البيضات وتخفق مع إضافة الفلفل فقط ويستغنى عن الملح لأن البسطرمة بها نسبة ملح ستزيد مع التحمير.

٣- تسيح الزبدة ويقلب فيها البسطرمة بسرعة مجرد تتغير لونها.
٤- يضاف البيض دفعة واحدة مع التقليب ويراعى أن يظل البيض طريًا.

كبده بلسان العصفور

المقادير :

ربع كيلو كبدة بقرى أو كبد دجاج- بصلة ترنشات رفيعة- نصف كوب لسان عصفور- ٢ كوب عصير طماطم- ٣ فصوص ثوم مهروس- كزبرة مطحونة- ملح- فلفل- بهارات- كمون- شطة- قرفة- ورقة لورا مطحونة- زيت- رده سن.

الطريقة :

١- يشوح البصل في الزيت حتى يصفر لونه.
٢- يضاف له لسان العصفور ليحمر خفيفًا.
٣- تفرم الكبد وتقلب في السن وتضاف إلى الخليط وتقلب .
٤- يتم غلى عصير الطماطم وتتبل بالملح والبهارات عدا الكزبرة وتقلب وتسبك.
٥- يتم إضافة الكبد ولسان العصفور لتخديعة الطماطم.
٦- يتم عمل طشة ثوم بالكزبرة المطحونة وتضاف للخليط وتغرف.

كبد الفراخ بنكهة الثوم وطعم الليمون

المقادير :

كيلو كبد فراخ- نصف رأس ثوم مفروم- باقة كزبرة مفرومة أو بقدونس- فنجان عصير ليمون- ملح- فلفل- زيت أو زبدة.

الطريقة :

١- تغسل الأكباد وتصفى وتقطع إلى نصفين أو أربع.
٢- تتبل بالملح والفلفل وتترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٣- يسخن الزيت أو الزبدة ويشوح الثوم حتى تظهر رائحته.
٤- يضاف الأكباد وتشوح حتى يتغير لونها.
٥- يضاف الكزبرة المفرومة أو (البقدونس).
٦- يسقى الجميع بعصير الليمونِ ويقلب لمدة دقيقتان.
٧- يغرف في أطباق ساخناً.

أومليت بكبد الدجاج

المقادير :

كيلو وربع كبد دجاج مغسولة ومقطعة أجزاء- ٦ بيضات- حبه بطاطس مكعبات مسلوقة- نصف كوب بسله مسلوقة- بصلة مفرومة- ملح- فلفل- زيت.

الطريقة :

١- يشوح البصل حتى يلين وتضاف الكبدة وتقلب حتى يتغير لونها.
٢- يضاف البطاطس والبسلة ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب لمدة ٥ دقائق.
٣- يخفق البيض ويضاف إلى الخليط.

كبدة دجاج حارة

المقادير :

نصف كيلو كبد دجاج- ٢ بصلة مفرومة- ٢ حبة فلفل رومي أحمر حلو مفروم- ٢ حبة فلفل أحمر حار مفروم- عصير ليمونه- زبدة- ملح- فلفل.

الطريقة :

١- تسيح الزبدة وتشوح البصلتان والفلفل الحلو المفروم حتى يلين.

٢- تغسل الأكباد وتقطع لقطع متساوية وتضاف حتى يتغير لونها.

٣- يضاف الفلفل الحار المفروم ويتبل بالملح والفلفل.

٤- يضاف عصير الليمون وتخفف النار وتترك لمدة عشر دقائق وتغرف.

لسان بالطماطم (بالدمعة)

المقادير :

لسان بقرى أو ما يعادله من لسانات الغنم- نصف كيلو عصير طماطم-بصلة كبيرة- حبهان- ملح- فلفل- زبدة أو سمن- دقيق.

الطريقة :

١- يغسل اللسان جيدًا ويدعك بالملح والدقيق ويشطف بالماء.

٢- يرفع على النار أناء به ماء وبصله مقطعة أرباع وملح وحبهان ويترك حتى يغلى ثم تهدأ النار حتى ينضج وتزال الرغوة.

٣- ينشل اللسان ويبرد ويزال جلده.

٤- في صينية تدهن بالزبد يوضع اللسان ويضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويدخل فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة ثم تهدأ النار لمدة عشر دقائق.

٥- يخرج من الفرن ويقطع اللسان شرائح ويسقى بالطماطم المسبكة ويقدم ساخنًا.

كرشه بالكمونية

المقادير :

كيلو كرشه منظفه تنظيف جيدًا ومقطعة صغيرًا– بصلة كبيرة مفرومة– ١٠ فصوص ثوم مهروس–حبهان– ملح– فلفل– ورقة لاورا (غار).

الطريقة :

٤- يرفع وعاء على النار به ماء يغلى ويضاف البصل المفروم والثوم وورقة اللاورا (الغار) والحبهان.

٥- تضاف قطع الكرشة وتترك حتى تنضج وتزال الرغوة كلما ظهرت.

٦- يضاف الملح والفلفل والكمون بالدرجة المطلوبة تغرف وتقدم ساخنة بجانبها خبز محمص.

رغيف الحواوشي

المقادير :

نصف كيلو لحم مفروم– ٢ بصلة مفرومة خشن– ٣ فص ثوم مفروم– قرن فلفل أخضر حار– حبه طماطم مفرومة– ملح– فلفل– شطه– عدد من الأرغفة البلدي.

الطريقة :

١- تعجن المقادير أعلاه جيدًا وتقسم بواقع ٧٥ إلى ١٠٠ جم كل حصة.

٢- تفتح الأرغفة من جانب واحد وتفرد العجينة بداخلها.

٣- تدهن بفرشاة بالزيت وترص في صينية وتدخل الفرن تحت الشواية العلوية وتقلب حتى تحمر.

٤- تقطع أرباع ويقدم بجانبها طرشي ومخللات.

***

سابعا : الأسماك

من منا لا يحب الأسماك ومن منا لم يقع في غرامها ومن لم يفعل يكون قد ظلم نفسه من لذة ونكهة وطعام طيب جيد وغذاء ضروري وفيتامينات هامة فهي الشئ الباقي في عالمنا لم يتلوث بعد .

فطعمها رباني وحريتها في المحيطات والبحار والأنهار والبحيرات جعلت مراعيها طبيعية ليس للإنسان فيها من دخل أو تدخل وهي رزق خالص من المولى الرزاق للصائد لا شبهة فيه .

وتعد أطباق الأسماك من المأكولات الشهية والمغذية وكلما كانت طازجة كلما زادت قيمتها الغذائية وطعمها الشهي فهي تحتوي على أفضل أنواع البروتين الحيواني المحتوي على الفسفور واليود والفيتامينات المختلفة وقليل جدا من الدهون وتتميز بانخفاض نسبة الكولسترول فيها وغني دهونها بمادة (أوميجا ٣- Omega3) المفيدة للقلب والشرايين والمضادة للأكسدة وتمنع التجلط وتساعد على تخفيض نسبة الدهون في الدم .

ويحتاج المخ وشبكة العين إلى حمضيات موجودة في بروتين السمك والتي يتحتم على الإنسان أن يحصل عليها لإمداد الجسم ولذلك نجد أن معظم الأطباء ينصحون مرضاهم أن يحل السمك ضيفا على مائدتهم على الأقل ثلاث مرات يوميا والإقلال من اللحوم والطيور وينصحون بأسماك مثل التونة والسلمون والسردين والبلطي فهو لا يحتوي على دهنيات مشبعة ودهونه غير مركبة وبسيطة وسهلة الهضم .

والفسفور الموجود بالأسماك لا غني عنه للمخ في عملياته الغذائية لأنه يساعد على القيام بتوصيل الإشارات الكهربية من خلايا المخ إلى الأعصاب ومنها إلى العضلات المشتركة للأداء الجنسي .

وبما أن مادة الفسفور موجودة في السمك بأعلى نسبة مقارنة بباقي البروتينات الأخرى فيتضح مدي قدرة السمك على مساعدة الرجال والنساء في زيادة القدرة الجنسية ويزيد من تكوين (المني) عند الرجال ويساعد على منع التهاب المفاصل .

وهناك ما يربو على ٣٠٠٠٠ نوع من الأسماك بمختلف الأشكال والألوان والأحجام فبعضها صغير جدا لا يتعدى طوله ١ سم ووزنه أقل من خمسة جرام وأكبرها قد يطول إلى ١٥ مترا ووزنه يصل إلى ١٥ طنا ومنها اسماك فقارية وغضروفيه ورخوية وهي تعتبر مصدرا رئيسيا للغذاء في مختلف أنحاء العالم ومصدرا رئيسيا للبروتين لمعظم سكان الأرض كما أنها مصدرا مهما للدخل والعمل .

ويوجد هناك حوالي ٩٥% من شعوب البلدان النامية يعتمدون بشكل أساسي في حياتهم على الأسماك ولا عجب فان تناول الأسماك له علاقة بتخفيف مخاطر الكآبة والتراجع العقلي الذي يصيب الأشخاص مع تقدم العمر ويضفي مزاجا متوازنا وشعورا بالراحة النفسية .

والأسماك سهلة ومريحة في طهيها فهي لا تحتاج إلى جهد أو وقت أو مدة كبيرة لإنضاجها فأسهلها هو الشوي ويليه السلق والقلي .

ورغم أن الأسماك تؤكل على مدار العام وفي جميع الأوقات صباحا وظهرا أو مساءا .

إلا أنه يطلق عليها الطعام الشتوي فيلذ تناولها في الفصول الباردة وفي الشهور التي تنتهي بحرف الراء مثل (نوفمبر- ديسمبر- يناير) وهي أخر شهور الشتاء والناس في تناول السمك أمزجة وطباع وعادات .

فبينما يفضل القاهريون (أهل القاهرة) تناول الأسماك الكبيرة الحجم بشكل جزل (قطع كبيرة) أو فيليه (مخلية) .

يفضل أهل السواحل كالأسكندرانية والدمايطة والبورسعيدية والعرايشية تناول الأحجام الصغيرة من الأسماك ذوات الطعم اللذيذ

ويعرفون كيف يتعاملون معها بل ويتلذذون بأكلها ويتبسلون بها كما يتسلون بقزقزة اللب .

***

أطباق الأسماك

- بلطي مشوي بالردة
- البلطي المقلي
- سمك بلطي بالبطاطس في الفرن
- مرق برؤوس وشوك (عظام) السمك
- شوربة أرجل (قراصات) الكابوريا
- كفتة من بواقي السمك
- كفتة جمبري صغير (ترتر) بالأرز
- سردين بصلصة الطماطم
- رنجة بالطحينة
- سمك بلطي مقلي
- قراميط بالفرن
- سردين مشوي (بصلصة البصل)
- سمك القرموط بالأعشاب
- جندوفلي مشوي
- جندوفلي مسلوق
- سمك القراميط المقلي بالطماطم
- سردين محشي بالجبنة
- سردين محشي بالفرن
- سردين مقلي (ساندويتش) على الطريقة المصرية
- سردين معلب على الطريقة المغربية

- عجينة السردين للساندويتشات
- كور السردين بالبطاطس والدمعة
- كفتة بطاطس بالتونة
- سمك مكرونة مقلي

بلطي مشوي بالردة

المقادير:

كيلو سمك بلطي حجم كبير -٢ بصلة مفرومة- حبة جزر مبشورة- حبة فلفل رومي شرائح رفيعة - ٦ فصوص ثوم مهروس - ٢ حبة طماطم مفرومة- ملح - فلفل - كمون - عصير ليمون- شطة ردة.

الطريقة:

١- يغسل السمك ويشق بطنه وينظف أحشاؤه.

٢- تخلط مقادير الخضار والبهارات وعصير الليمون وتحشي به وحدات السمك.

٣- يغطي بالردة.

٤- تسخن شواية أو صفيحة عل العين العلوية للبوتاجاز أو تحت الشعلة العلوية بلهب قوي ويشوي السمك ويقلب على الناحتين.

سمك بلطي بالبطاطس في الفرن

المقادير:

كيلو سمك بلطي منظف جزل - كيلو بطاطس ترنشات - نصف كيلو طماطم ترنشات رفيعة - ٥ ملاعق زيت - بصلة ترنشات- نصف رأس ثوم مقشر - ملح - فلفل - كمون - عصير ليمون.

الطريقة:

١- يتبل السمك بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون .
٢- في صينية يرص البصل ثم البطاطس ثم السمك وينثر بينها فصوص الثوم.
٣- ترص ترنشات الطماطم وتسقي بالزيت .
٤- تزج في فرن حتى تنضج ويحمر الوجه.

مرق برؤوس وشوك (عظام) السمك

المقادير:

حسك (شوك) ورؤوس السمك والذيول - بصلة مقطعة أرباع - حبة جزر مكعبات - عودان كرفس - ورقة لاورا (غار) - زيت- مستكة - حبهان.

الطريقة:

١- يغسل الرؤوس والشوك (الحسك) والذيول مع إزالة الخياشيم والعيون من الرؤوس وينقع الجميع ف ماء مالح مضافا إليه دقيق وخل (أو عصير ليمون).
٢- يشطف ويصفي من الماء.
٣- يشوح في قليل من الزيت والمستكة والحبهان.
٤- يضاف البصل الأرباع والجزر وورق اللاورا (غار).
٥- يضاف لكل كيلو لتر وربع ماء.
٦- يغلي الجميع ويترك ليغلي ثم تهدأ النار ويزال الريم لمدة ٣٠ دقيقة.
٧- يصفي واسطة مصفاة أو قطعة شاش ناعمة.

شوربة أرجل (قراصات) الكابوريا

المقادير:

٢ كيلو أرجل كابوريا (قراصات) - بصلة مفرومة - ٥ أعواد كرفس - حبة جزر مكعبات أو (مبشور) - ملح - فلفل - شطة حسب الذوق - ورقة لاورا (غار)

الطريقة:

١- تسيح الزبدة ويضاف البصل والكرفس والجزر ويقلب الجميع لمدة ٥ دقائق.
٢- تضاف أرجل الكابوريا وتقلب لمدة ٣ دقائق.
٣- يضاف ورق اللاورا (غار) والشطة ويقلب الجميع لمدة دقيقتان.
٤- يضاف الماء ويترك حتى الغلان ثم تهدأ النار .
٥- يضاف الفلفل الأسود ويضبط الملح.

كفتة من بواقي السمك

المقادير:

مقدار من لحم السمك الفيلية (خالي العظم) مسلوق ومبرد أو بواقي سمك مشوي أو مقلي منظف ومفتت - كمية مساوية من البطاطس المسلوقة والمهروسة - عصير ليمون - ملح - فلفل - بقدونس مفروم -بيض مخفوق - بقسمات مطحون - دقيق - زيت.

الطريقة:

١- يفتت السمك ويعجن بالبطاطس المهروسة ويتبل الجميع بالملح والفلفل والبقدونس وعصير الليمون.
٢- يكور كور أو أصابع ويغطي بالدقيق ثم البيض المخفوق ثم البقسماط.
٣- يقلي في زيت غزير وينشل على ورق ماص .

ملحوظة: يقدم معه سلاطة طحينة أو مخللات أو أرز مفلفل.

كفتة جمبري صغير (ترتر) بالأرز

المقادير:

نصف كيلو جمبري صغير (ترتر)- كوب أرز مطهي أو مسلوق- ٥ فصوص ثوم مهروس - بصلة مفرومة - نصف كوب بقدونس مفروم - ملح - فلفل - كمون - دقيق - زيت للتحمير.

الطريقة:

١- يغسل الجمبري جيدا ويقشر ويعاد غسله بالماء أكثر من مرة ويصفي

٢- ينعم بالهون ويخلط مع باقي المقادير الثوم والبصل والأرز ويضاف الملح والفلفل والكمون ويعجن الجميع جيدا

٣- يشكل على هيئة أصابع وكور يغطي بالدقيق ويحمر في الزيت

٤- يقدم مع بطاطس محمرة (بم فريت) أو أرز أبيض بالصلصة.

سردين بصلصة الطماطم

المقادير:

كيلو سردين - ٢ كيلو طماطم مقشرة ومفرومة - ملعقة كبيرة معجون بصلصة طماطم -نصف رأس ثوم مفروم -٢ قرن فلفل حار- نصف ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة- ٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون - نصف كوب بقدونس مفروم - زيت زيتون - ملح - ورق لاورا (غار).

الطريقة:

١- ينظف السردين بإزالة الرأس والشوك والقشر والذيل.
٢- تخلط جميع المقادير ويتبل بها السمك وينقع لمدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة.
٣- يطبخ على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة.

رنجة بالطحينة

المقادير:

٢ حبة رنجة متوسطة الحجم - ٣ملاعق عصير ليمون - ٢ حبة طماطم مكعبات- ٢ حبة فلفل رومي أخضر شرائح (حار) حسب الرغبة- بصلة شرائح رفيعة

الطريقة:

١- تشوح الرنجة على شعلة النار ليتشقق الجلد وتقشر وتقطع الرأس والذيل وتخل من العظام والشوك وتقطع شرائح مناسبة
٢- تخلط مع الطماطم والبصل والفلفل وترص في سرفيس
٣- يخلط الطحينة والليمون والماء والزيت جيدا ويصب على الخليط.

سمك بلطي مقلي

المقادير:

كيلو سمك بلطي -رأس ثوم مفروم - حبة فلفل أخضر أو أحمر حار- باقة شبت مفروم - ملح - فلفل - كمون - عصير ليمون- دقق - باقة بقدونس وشرائح ليمون للزينة.

الطريقة:

١- ينظف السمك ويفتح البطن مابين فتحة التبويض وحتى الزعنفتان تلاقيا لخروج الحشو.
٢- يفرم الفلفل ويخلط مع الثوم والشبت ويضاف الملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ويحشى به وحدات السمك إذا كان أحجام السمك كبيرة يشح من الجوانب ويحشى حشو خفيف ويترك في الثلاجة لمدة ساعة.
٣- يغطي بالدقيق ويقدح زيت غزير ويقلي .
٤- يقدم على فرشة من البقدونس مجملا بترنشات الليمون.
٥- يقدم معه أرز وسلاطة طحينة.

قراميط بالفرن

المقادير:

قرموط نهري كبير الحجم – ثوم مهروس – بصل ترنشات – ملح – فلفل – عصير ليمون – بهارات سمك – كمون – ٤ حبات طماطم مفرومة – خل– زيت.

الطريقة:

١- ينظف القرموط ويقطع "جزل" ترنشات وينقع في ماء وخل ودقيق.
٢- يشطف ويجفف.
٣- يشوح البصل في الزيت ثم يضاف الثوم المفروم ثم الطماطم المفرومة ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون والبهارات وعصير الليمون.

٤- في صينية فرن يوزع نصف الخلطة المطهوة ثم ترص جزل (ترنشات) القرموط ويغطي بباقي الخلطة ويزج في فرن متوسط الحرارة.

سردين مشوي (بصلصة البصل)

المقادير:

كيلو سردين – بصلة كبيرة مفرومة – ٣ ملاعق زبدة– ٢ ملعقة عصير ليمون – ٢ ملعقة زيت زيتون – بشر ليمونة – ملح – فلفل.

الطريقة:

١- يشوح البصل في الزبدة وزيت الزيتون حتى يميل للإشقرار ويضاف بشر الليمونة
٢- يضرب في الخلاط ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون
٣- يشوي السردين ويرص في سرفيس التقديم ويسقي بصلصة البصل.

سمك القرموط بالأعشاب

المقادير:

كيلو سمك قرموط – ٢ ملعقة بقدونس مفروم – ٢ ملعقة شبت مفروم – بصلة مفرومة – ٢ حبة طماطم مبشورة – ملح– فلفل– كمون – عصير ليمون.

الطريقة:

١- ينظف القرموط جيدا ويشطف عدة مرات ويقطع إلى ترنشات "جزل".
٢- يدعك بالبصل والملح والفلفل والكمون والأعشاب.
٣- في صينية فرن أو طاجن يدهن زيت ويرص قطع القرموط.

٤- يسقي بالطماطم المبشورة ويزود كوب ماء.
٥- يزج في الفرن متوسط الحرارة وعند تمام النَضج يسقي بعصير الليمون.

جندوفلي مشوي

المقادير:

كيلو ونصف جندوفلي - ٣ حبات فلفل رومي أصفر أو ألوان- بصل شرائح رفيعة- حبة طماطم مفرومة أو شرائح- نصف رأس ثوم مفروم - ملح - فلفل - كمون - عصير ليمون.

الطريقة:

١- ينقع الجندوفلي في ماء حار حتى يتخلص من الرمل.
٢- يصفي ويخلط بمقادير الخضار ويتبل بالبهارات وعصير الليمون.
٣- يزج في فرن حار مع التقلب من آن إلى أخر.
٤- يغرف في أطباق ويقدم بجانبه سلاطة طحينة..

جندوفلي مسلوق

المقادير:

كيلو جندوفلي- نصف رأس ثوم مفروم- ملح- فلفل- كمون- زيت - عصير ليمون- مستكة - حبهان.

الطريقة:

١- ينقع الجندوفلي في إناء واسع بماء بارد ويترك في صنبور الماء ويترك يسيل عليه لمدة ساعتين أو أكثر حتى تتم إزالة حبات الرمل.

٢- في قدر يسخن الزيت ويشوح مع الثوم المفـــروم ويضـــاف الجندوفلي مع المستكة والحبهان ويـــتم التقليـــب لمـــدة ١٠ دقائق.
٣- يضاف الماء ويترك يغلي حتى ينضج ثم يضاف الملح والفلفل والشطة والكمون.
٤- ينشل الجندوفلي ويوضع في أطباق ويرش بعصير الليمون والكمون .
٥- تغرف الشوربة في أطباق.

سمك القراميط المقلي بالطماطم

المقادير:

كيلو قراميط منظفة ومقطعة ترنشات - كيلو طماطم منزوعة القشر - ملح - فلفل - عصير ليمون - دقيق للتغطية - زيت للقلي- ربع كوب مفروم شبت وبقدونس.

الطريقة:

١- يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون.
٢- يغطي بالدقيق ويقلي قليا خفيفا في الزيت حتى يكتسب لونا ذهبيا.
٣- تقسم حبات الطماطم إلى أنصاف وتزال بذورها وتصفي من مائها وتتبل بملح والفلفل.
٤- في صينية ترص وحدات ترنشات القراميط تحتها وفوقها أنصاف الطماطم المتبلة.
٥- تزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق.

٦- ينشل فوقها مفروم الشبت والبقدونس.

سردين محشي بالجبنة

المقادير:

كيلو سردين حجم كبير – ٢ بيضة مخفوقة– ٢ ملعقة قليلة من عصير الليمون – ٤ فصوص ثوم مهروس – بصلة مفرومة – نصف كوب جبنة قريش مهروسة–نصف باقة بقدونس مفروم – ملح – فلفل – كمون – فلفل حار أو شطة اختياري – دقيق للتغطية – بقسمات مطحون.

الطريقة:

١- يغسل السردين ويقشر ويقطع الرأس والذيل.
٢- يشق من الظهر ويزال الشوك ويغسل مرة ثانية ويصفي.
٣- يتبل بالملح والفلفل والبهارات وعصير الليمون ويترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٤- يخلط البقسمات المطحون مع الجبنة والبقدونس مع البيض والملح ليصبح عجينة غليظة.
٥- توضع سمكة على راحة اليد من ناحية الظهر ويغطي اللحم بجزء من الحشو ثم تغطي بواحدة أخرى ويضغط على الأسنان براحة اليد ليلتصقا.
٦- يتبل بالدقيق ويقلي بالزيت الساخن ويقلب على الجهتين.

سردين محشي بالفرن

المقادير:

١٢ حبة سردين - ٤ حبات طماطم متوسطة - ٦ فصوص ثوم مفروم- باقة بقدونس مفروم - ٣ملاعق زيت زيتون - ٣ ملاعق بقسمات مطحون - ١٢ حبة كزبرة جافة - ملح - فلفل - فلفل أحمر حار.

الطريقة:

١- ينظف السردين من القشر والشوك ويزال الرأس.
٢- تطحن المقادير ويضاف للبقدونس المفروم .
٣- تحشي كل حبة سردين بالخلطة.
٤- يرص في صينية فرن.
٥- تقشر الطماطم وتفرم ناعما ويضاف زيت الزيتون وتصب على السردين.
٦- يضاف قليل من الماء ويزج بفرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة.

سردين مقلي (ساندويتش) على الطريقة المصرية

المقادير:

كيلو سردين -٣ ملاعق كزبرة خضراء مفروم - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - ٥ فصوص ثوم مهروس - ٣ ملاعق عصير الليمون - ملح - فلفل أسود -كمون - بابريكا - ملعقة كزبرة جافة مطحونة - نصف ملعقة كركم - نصف ملعقة زنجبيل - نصف ملعقة شطة سوداني - دقيق للتغطية - زيت للقلي.

الطريقة:

١- ينظف السردين ويقطع الرأس ويحتفظ بالذيل ويخلي من الشوك ويبطط .

٢- تخلط المقادير وتعمل حشوة أقرب للعجينة.
٣- توضع الخلطة بين دفتي حبتين سردين ويضغط عليها حتى تصير وحدة واحدة مثل (الساندويتش).
٤- تغطي بالدقيق وتقلي في الزيت.

سردين معلب على الطريقة المغربية

المقادير:

كيلو سردين – كوب ماء – كوب زيت – ملعقة صغيرة صلصة طماطم– ورقة لاورا (غار) – ملح – قرن فلفل احمر حار.

الطريقة:

١- تخلط الماء بالزيت والصلصة.
٢- ينظف السردين ويقطع الرأس والذيل وتزال الأحشاء.
٣- يرفع خليط الماء بالزيت والصلصة على النار ليغلي.
٤- يضاف السردين وتهدأ النار ويترك لمدة دقيقتان ويضاف الفلفل الحار ويغطي.
٥- يترك ليبرد ويحفظ بالثلاجة لحين الاستعمال.

عجينة السردين للساندويتشات (والرحلات)

المقادير:

كيلو سردين منظف ومخلي– ٥ فصوص ثوم مهروس– ملح – فلفل– كزبرة جافة مطحونة– بشر قشرة ليمونة– عصير ليمونة– ٢ورقة لاورا (غار)

الطريقة:

١- تهرس المقادير السابقة عادا عصير الليمون وبشر قشرة الليمونة.

٢- يضاف إليها لحم السردين المخلي ويترك يوم كامل بالثلاجة مع التقليب من أن غلي أخر في كيس نايلون محكم.
٣- يفك من الكيس ويوضع في إناء على نار هادئة لمدة ساعة تقريبا حتى النضج مع إضافة ورق اللاورا (غار).
٤- تنزع ورقة اللاورا (غار) ويفرم الجميع.
٥- يضاف عصير الليمون وبشر قشر الليمون ويخلط جيدا.
٦- يعبأ في برطمان زجاجي ويغطي بزيت الزيتون ويوضع بالثلاجة.
٧- يستعمل في حشو الساندويتشات مع إضافة شرائح البصل والطماطم أو بقدونس وفلفل أحمر مفروم حار أو بارد.

كور السردين بالبطاطس والدمعة

المقادير:

كيلو سردين مخلي - ٣ حبات طماطم شرائح - حبة طماطم مفرومة- رأس ثوم مفروم يقسم غلي قسمين - نصف كوب بقدونس - ٢ حبة بطاطس - كوب أرز - فلفل أحمر حار- ملح- فلفل أسود -كمون - عصير ليمون - زيت زيتون.

الطريقة:

١- في إناء يضاف نصف رأس الثوم المهروس مع شرائح البطاطس ونصف كمية التوابل وورق اللاورا (الغار) - ملعقة زيت وفوقها ٢ حبة طماطم شرائح و٢ كوب ماء على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.

٢- يخلط باقي الثوم المهروس مع باقي التوابل والأرز والبقدونس وحبة الطماطم المهروسة وملعقتين زيت زيتون وعصير الليمون ويضاف السردين المخلي ويهرس الجميع ويكور كور

٣- يضاف كور السردين للخليط الأول الذي يطهى ويكمل على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

كفتة بطاطس بالتونة

المقادير:

كيلو بطاطس مسلوقة ومقشرة – علبة تونة مفتتة – ٥ بيضات – ملح – فلفل – زيت.

الطريقة:

١- تهرس البطاطس ويضاف التونة بعد تصنيفها من الزيت.

٢- تتبل بالملح والفلفل ويضاف البيفي وتعجن جيدا.

٣- يقدح الزيت وتكور بمقدار ملعقة كبيرة وتحمر.

سمك مكرونة مقلي

المقادير:

كيلو سمك مكرونة حجم كبير– نصف مفروم كمون – ملعقة شطة– خل أو عصير الليمون – دقيق للتغطية – زيت للتحمير– أوراق خس للفرشة

الطريقة:

١- ينظف السمك وتزال الأمعاء والأحشاء ويزال الرأس وينظف جيدا.

٢- يقطع إلى أنصاف ويتبل بالخلطة بالثوم والملح والفلفل والكمون والشطة وعصير الليمون.

٣- يغطي بالدقيق ويقلي في الزيت .

٤- يزج فوق أوراق الخص وعليه رشة كمون.

***

ثامنًا : الحلويات والعصائر

هي نوعية من الأطعامة التي يكون المكون الأساسي فيها هو السكر أو العسل بنوعيه الأبيض والأسود بكافة أنواعه .

والحلوى ليست المصدر الوحيد للسكريات أو السكر ولكنها الأغنى فهناك من الأطعمة التي يتناولها الإنسان تحتوي على هذه المادة الغذائية ولكن أقل وبشكل غير مباشر مثل الفاكهة والحبوب وبعض الخضر الجذرية كالجزر والبطاطس .

ويتعلق الأطفال بالحلوى تعلقا شديدا ودرجوا في سلوكياتهم الحياتية بأن النجاح في أي خطوة يعقبها مكافأة ببعض الحلوى أو السكاكر (بنبون أو توفي) وحتى في المناسبات المختلفة والسعيدة وحفلات الاستقبال السريع يكون الحلوى هو المكون الأساسي .

حتى المآتم في بعض عادات بعض الشعوب والدول منها العربية تقدم صواني الحلوى (سمبوسة ونموره وخلافه) كرحمة على روح الميت كما في بلاد الشام وأهل فلسطين وهناك من يقدم بعض التمور في اليوم الثالث للعزاء الذي يسمي يوم (السبحة) .

وهي لذيذة ومغذية وشهية ومغرية هذه الحلويات المشبعة والمغموسة أو المرشوشة بالسكر .

ولشدة إعجاب الناس بها يشبهون بعضهم البعض بأن يقولون فلان أو فلان (ذي السكر) .

أو لفتاة جميلة وحلوة يقولون عنها عاملة (ذي حتة الحلاوة) أو ذي (الملبن) لا يستغني عنها إنسان وهي أول ما تذوقه آدم قبل أن يقع في الخطيئة فوقع في فمه طعم وحلاوة السكر من خلال تفاحة قدمتها لـــه حواء.

وهي طبق اعتدنا أن نقدمه خطأ ودون معرفة بأصول التقديم وترتيب الوجبات بعد الطعام مباشرة ويحتاج جسم الإنسان وبخاصة الصغار منهم والمراهقين إلى الحلويات والعصائر لتمده بالسعرات الحرارية التي يحتاجها بعد مجهود شاق أو صيام طويل أو ثورة غضب أو نوبة حزن أو اكتئاب ألم به .

وتقوم الحلويات بمذاقها الحلو ومكوناتها الغذائية وسعراتها الحرارية بتهدئة أعصاب المتوتر فلها خاصية تهدئة الأعصاب لأنها تغذي أطرافها كما أن هناك بعض الأمراض النفسية يدخل في ضمن علاجها تناول السكريات والحلويات تحت الإشراف الطبي .

ولذلك يطلق على الشوكولاتة.حلوى (الحب والسعادة) لما تبعثه في وجدان أكليها من شعور باللذة والسعادة والانشراح .

فالحلويات وجبة غذائية كاملة تمد الإنسان بسعرات حرارية عليه ولذلك من الخطأ تناولها بعد وجبة غذائية كاملة ودسمة وينصح خبراء التغذية بتناول الحلويات أو الفواكه المسكرة قبل الأكل بمدة كبيرة وليس بعد الأكل مباشرة كما تعودنا في حياتنا اليومية وتقاليدنا .

وكذلك يجب تناولها باعتدال وإلا تسببت في مشكل أولها السمنة ونهايتها السكر إلا إذا صاحب تناولها أو بعده مجهود حركي مناسب لحرق سعراتها الحرارية العالية .

***

أنواع الحلويات والعصائر

- فطيرة البطاطا الحلوة
- مربي الطماطم
- مربي الجزر
- كيك بدون بيض
- حلوى كشك الفقراء

- حلوى الدقيق (سد الحنك)
- حلوى كور الأرز
- حلوى القرع العسلي
- أرز بالحليب
- مهلبية
- أم على
- زلابية البطاطس بالزبدة الفلاحي
- حلوى البسيمة
- شعرية مخلوطة بالسكر والمكسرات
- حلوى السخينة
- عصير كوكتيل سهل واقتصادي
- شراب التمر هندي
- شراب الزبادي بالخلاط
- عصير البرتقال
- شراب الزبيب "جلاب"
- مربي قشر البطيخ
- صنع قمر الدين الاقتصادي من المشمش
- سد الحنك
- سحلب اقتصادية
- رشتة حلوة (مكرونة بيتي)
- كعوب الخبز الفينو بالحليب والسكر
- كنافة بالجبنة
- الفولية (السودانية)

***

فطيرة البطاطا الحلوة

المقادير:

كيلو بطاطا حمراء حلوة - ربع كيلو سكر- ٦ملاعق حليب- ملعقة كبيرة زبدة - ملعقة صغيرة بكينج بودر- قرفة مطحونة.

الطريقة:

١- تغسل البطاطا وتسلق جيدا ثم تقشر وتهرس.
٢- يضاف السكر والحليب والبيكنج بودر وتعجن جيدا.
٣- تقسم إلى قسمين أحدهما يخلط بالقرفة.
٤- تدهن صينية بالزبدة ويوضع القسم الخالي من القرفة. ثم يوضع القسم المخلوط بالقرفة.
٥- تزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتترك لتبرد حتى يمكن تقطيعها.

مربي الطماطم

المقادير:

كيلو طماطم ناضجة غير معطوبة مقشرة - نصف كيلو سكر- عصير ليمونة.

الطريقة:

١- تقطع ترنشات أو أرباع وتوضع في إناء.
٢- ترش بالسكر وتوضع على النار وتقلب حتى تنضج.
٣- يضاف عصير الليمون وترفع من على النار وتعبأ في برطمانات نظيفة ومعقمة.

مربي الجزر

المقادير:

كيلو جزر مقشر ومبشور خشن- نصف كيلو سكر- عصير ليمونة- ٥ قرون قرنفل.

الطريقة:

١- يوضع الجزر المبشور في إناء ويضاف السكر عليه ويترك لمدة ساعتين.
٢- يرفع على النار مع التقليب المستمر حتى ينضج .
٣- يضاف عصير الليمون.
٤- يضاف حبات القرنفل ويترك لمدة دقيقتان ثم تطفي النار.
٥- في برطمانات مغسولة ومعقمة بالماء المغلي أو بالفرن وتعبأ المربي وهي ساخنة وتغطى بغطاء محكم.

كيك بدون بيض

المقادير:

ثمن كيلو زبدة - نصف كيلو دقيق - ربع كيلو سكر ناعم - ربع لتر ماء - ملعقة كبيرة بكينج بودر - ملعقة كبيرة قرفة مطحونة- ثمن كيلو فول سوداني محمص مفروم خشن .

الطريقة :

١- يغلي الماء ويذاب فيه السكر ويضاف القرفة والزبدة حتى يذوب الجميع ثم يوضع في حمام ماء بارد حتى يصير بدرجة حرارة الغرفة.
٢- يتم نخل الدقيق ويخلط بالبكينج بودر والفول السوداني
٣- ثم يخلط مع المقادير السابقة جيدا.
٤- تدهن صينية ويصب الخليط ويسوى السطح
٥- تزج في فرن متوسط الحرارة حتى النضج.

حلوى كشك الفقراء

المقادير:

واحد ونصف لتر حليب- فنجان فول سوداني مقشور ومجروش - فنجان كبير سكر - مستكة - نصف فنجان نشا أو مسحوق أرز - نصف فنجان ماء زهر (حسب الذوق).

الطريقة:

١- في قدر يوضع الحليب ليغلي ثم تهدأ النار
٢- تسحق المستكة مع قليل من السكر وتضاف للحليب
٣- يتم تذويب النشا في فنجان ماء بارد ويضاف قليلاً... قليلاً للحليب مع مداومة التقليب
٤- يضاف السكر حتى يذوب.
٥- يضاف نصف كمية الفول السوداني المجروش ويترك لمدة خمس دقائق.
٦- يغرف في الأطباق ويزين بباقي الفول السوداني المجروش.

حلوى الدقيق (سد الحنك)

المقادير:

٣ كوب دقيق- نصف فنجان زيت- كوب سكر- كوب ماء- زبيب - فول سوداني محمص.

الطريقة:

١- في الزيت على نار هادئة يحمر الدقيق مع استمرار التقليب ويضاف الزبيب
٢- في ماء دفيء يذاب السكر ويضاف للدقيق ويقلب حتى يصير عجينة متماسكة
٣- تغرف في طبق وهي ساخنة وبظهر شوكة تحزز لأشكال طويلة.
٤- ترصع بحبات الفول السوداني المحمص.

حلوى كور الأرز

المقادير:

كوب أرز مصري مسلوق- بيضة مخفوقة - ٢ملعقة كبيرة سكر ناعم- باكو فانيليا صغير- ٢ ملعقة كبيرة دقيق- ملعقة صغيرة بكينج بودر- ملعقة كبيرة جوز هند مبشور - سكر بودرة لتغليف.

الطريقة:

١- نخفق البيض والسكر الناعم والفانيليا ويضاف الأرز
٢- يضاف الدقيق والبكينج بودر وجوز الهند ويخلط الجميع ويشكل كرات صغيرة.
٣- يحمي الزيت وتقلي الكرات وتنشل على ورق ماص
٤- تقلب في السكر البودرة.

حلوى القرع العسلي

المقادير:

٢ كيلو قرع عسلي مقشر مكعبات - ثلاث أرباع كيلو سكر- ٥ حبات قرنفل - فول سوداني محمص مجروش.

الطريقة:

١- يوضع القرع في إناء ويرش عليه السكر أو بين الطبقات ويترك من ٤ : ٦ ساعات أو ليلة كاملة.
٢- يضاف نصف كوب ماء وحبات القرنفل ويرفع على نار عالية ثم متوسطة حتى النضج ثم تخفض الحرارة الهادئة لمدة ثلاث أرباع ساعة مع التحريك.
٣- يرفع الغطاء حتى يغلظ القوام وتطفي النار ويترك ليبرد
٤- يغرف في أطباق ويصب عليه جزء من شرابه
٥- يرش بقليل من الفول السوداني المجروش.

أرز بالحليب

المقادير:

لتر حليب- ربع كيلو سكر- ثمن كيلو أرز منقوع في ماء فاتر لمدة ساعة- ٤ ملاعق صغيرة نشا مذابة في نصف كوب- باكو فانيليا صغير- رشة قرفة.

الطريقة:

١- يغلي الحليب ويضاف الأرز ثم تهدا النار مع استمرار التحريك لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
٢- يضاف السكر حتى يذوب تماما مع التحريك
٣- يضاف الماء المذاب فيه النشا ويحرك المزيج لمدة ٥ دقائق أخرى.
٤- تضاف الفانيليا في أخر دقيقة وتحرك ثم يرفع الإناء من على النار
٥- تغرف في أطباق أو كاسات وينثر فوقها رشة قرفة.

مهلبية

المقادير:

لتر حليب - نصف كوب نشا - نصف كوب دقيق منخول - ٥ ملاعق سكر - زبيب - فول سوداني محمص مجروش.

الطريقة:

١- يخلط النشا مع الدقيق والحليب البارد ويضرب بمضرب السلك حتى يرفع.
٢- يضاف إليه نصف١ كوب ماء.
٣- يضاف السكر ويرفع على النار ليغلي مع استمرار عملية التحريك حتى يغلظ القوام.
٤- يصب في أطباق أو كاسات.
٥- يزين برشة قرفة وزبيب وفول سوداني مجروش.

أم على

المقادير:

نصف كيلو جلاش أو شرائح عجينة بقلاوة أو "باف ستري"- ٥ملاعق كبيرة فول سوداني مجروش- جوز هند مبشور- ٢ ملعقة زبيب - لتر حليب -زبدة - علبة قشدة متوسطة- ٣ ملعقة سكر.

الطريقة:

١- يقطع الجلاش إلى أجزاء صغيرة
٢- يدهن طاجن كبير بزبده وتوضع طبقات الجلاش والفول السوداني المجروش والزبيب وجوز الهند المبشور بالتبادل.
٣- يغلي الحليب ويصب على الخليط
٤- تخفق القشدة مع السكر وتوضع على وجه الخليط
٥- يدخل الطاجن الفرن في درجة حرارة متوسطة حتى يحمر الوجه.

زلابية البطاطس بالزبدة الفلاحي

المقادير:

كيلو بطاطس مقشرة ومبشورة ناعمًا- نصف كوب دقيق منخول- ملعقة صغيرة (بيكربونات الصوديوم)- زيت للقلي- زبدة فلاحي- ملح.

الطريقة:

١- يخلط البطاطس المبشورة ناعما مع الدقيق والبيكربونات الصودا والملح حتى تتشكل عجينة.
٢- نحمي الزيت وبالملعقة يؤخذ مقدار ويقلي واحد تلو الآخر
٣- تقسم حصص في أطباق وعليها قطع زبدة.

حلوى البسيمة

المقادير:

٢ كوب جوز هند مبشور ناعم – ٢ كوب سكر – كوب دقيق منخول – ملعقة صغيرة بكينج بودر– كوب حليب بارد – طحينة.

الطريقة:

١- تدهن صينية بالطحينة
٢- يدعك جوز الهند والسكر والدقيق بالحليب البارد ويترك ليتخمر لمدة ٣٠ دقيقه
٣- تفرد العجينة في الصينية وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها.

شعرية مخلوطة بالسكر والمكسرات

المقادير:

كيس شعرية – كوب سكر – كوب ونصف حليب – زبدة – فنجان فول سوداني محمص مجروش مخلوط بقليل من مسحوق القرفة.

الطريقة:

١- تحمر الشعرية بالزبدة حتى تصير لونها بني فاتح
٢- يضاف الحليب وتقلب وتهدأ النار حتى تتشـــرب الشـــعرية الحليب ويزاد قليل من الماء إذا لزم
٣- يضاف السكر حتى تتشرب
٤- تغرف في أطباق ويرش عليها مجروش الفول السوداني مع رشة القرفة.

حلوى السخينة

المقادير:

٥ أرغفة بلدي محمصة ومقطعة قطع صغيرة - فنجان حلبة مطحونة – نصف كيلو عسل أسود– ربع لتر ماء - زبدة.

الطريقة:

١- تسلق الحلبة المطحونة في الماء ويضاف العسل الأسود ليغليا سويا ويتجانسا
٢- يوضع الخبز في طبق عميق ويصب عليه خليط الحلبة بالعسل الأسود
٣- تقدح الزبدة وتضاف "للسخينة" وتقلب وتقدم ساخنة.

عصير كوكتيل سهل واقتصادي

المقادير:

نصف كيلو جزر مسلوق – حبة تفاح – ٢ كوب عصير ليمون – نصف لتر ماء - سكر - (حبة موز إذا كان الاستعمال في الحال).

الطريقة:

١- يوضع الجميع في الخلاط ويضرب ويصفي.
٢- يضاف ثلج مجروش ويقدم.

شراب التمر هندي

المقادير:

ربع كيلو تمر هندي - ٢ لتر ماء - كوب سكر.

الطريقة:

١- يفصص التمر هندي أو يجزأ وينقع في الماء ليلة كاملة (أو ينقع في ماء ساخن من ٢: ٤ ساعات).
٢- يضاف السكر ويدعك جيدا ويصفي من خلال مصفاة سلك أو شاشة.
٣- يبرد ويقدم مثلجا.

شراب الزبادي بالخلاط

المقادير:

نصف كيلو زبادي - نصف لتر ماء - كأس ثلج مجروش- رشة ملح.

الطريقة:

١- يوضع الزبادي في الخلاط
٢- يضاف الثلج المجروش والماء ويغرب الجميع
٣- يضاف رشة الملح (اختياري)
٤- يوضع في أبريق زجاجي ويقدم كشراب صيفي منعش.

عصير البرتقال

المقادير:

٢ كيلو برتقال - ٣ حبات ليمون بنزهير - كيلو سكر خشن.

الطريقة:

١- يبشر قشر برتقالة واحدة .
٢- يعصر باقي البرتقال .
٣- يعصر الليمون البنزهير.
٤- يخلط السكر مع بشر البرتقال مع عصير الليمون وعصير البرتقال.
٥- يحفظ في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة.

٦- يصفي الخليط في مصفاة سلك أو شاشة ويضاف ماء بارد أو ثلج مجروش لضبط القوام والسكر.

شراب الزبيب "جلاب"

المقادير:

ثمن كيلو زبيب - ٣ أعواد قرفة - لتر ماء - سكر حسب الطلب.

الطريقة:

١- يرفع قدر به الماء على النار وأعواد القرفة ليغلي .
٢- يغسل الزبيب ويضاف ليطبخ الجميع.
٣- يضاف السكر ويقلب حتى يذوب ويلين الزبيب .
٤- يرفع من على النار وتستبعد أعواد القرفة.
٥- يترك حتي يبرد ويحفظ في الثلاجة.
٦- يقدم بعد ذلك بحبات الزبيب أو يصفي بمصفاة.

مربي قشر البطيخ

المقادير:

كيلو قشر بطيخ سميك- كيلو سكر- عصير ليمونة - ملعقة صغيرة أعواد قرفة.

الطريقة:

١- يكحت الجزء الأخضر من قشر البطيخ ويزال اللب الأحمر ويستخدم الجزء الأبيض.
٢- يقطع مكعبات ويغمر في الماء ويسخن حتى الغليان لمدة ٦٠ دقيقة حتى تلين وتصبح شفافة ثم تصفي من الماء

٣- يذاب السكر في مقدار نصف لتر ماء من السابق على القشر فيه ويضاف عصير الليمون ويعاد غليه.
٤- تضاف القشور المصفاة ويترك يغلي لمدة ٢٠ دقيقة وتزال الرغوة وتضاف أعواد القرفة ثم تهدأ النار تختبر المواد حتى تنعقد ثم تطفي النار وتترك ليلة كاملة مغطاة.
٥- تعبأ في برطمانات معقمة ومحكمة.

صنع قمر الدين الاقتصادي من المشمش

المقادير:

٥ كيلو مشمش - كوب سكر - عصير ٢ ليمونة.

الطريقة:

١- يتم انتخاب الحبات السليمة واستبعاد التالفة وغسلهم جيدا.
٢- توضع ثمار المشمش على مصفاة فوق حلة ماء تغلي حتى تنضج الحبات ويستخرج منها النواة.
٣- تضرب في الخلاط وتصفي من خلال منخل سلك .
٤- يضاف لكل الكمية بعد نزع البذور كوب سكر ويترك على النار ليغلي حتى يتكثف ويضاف عصير ٢ ليمونة.
٥- يدهن صاج بقليل من زيت الزيتون أو زيت برافين ويسكب الخليط ويترك في الشمس لمدة ٧ أيام مع تغطيته بشاش معقم لإبعاد الحشرات.
٦- يتم دهنه بقليل من الزيت (زيتون أو برافين) وطيه لفات للاستخدام.

سد الحنك

المقادير :

ثمن كيلو سكر– نصف كوب دقيق– نصف كوب حليب– زبدة أو سمنه– فول سوداني محمص مجروش.

الطريقة :

١- تقدح السمنة أو تسيح الزبدة ويضاف الدقيق مع استمرار التقليب حتى يحمر (درجة اللون حسب الاختيار).

٢- يذاب السكر في الحليب الدافئ.

٣- يضاف للخليط ويقلب حتى يغلظ القوام.

٤- يغرف في أطباق ويرش على الوجه الفول السوداني المجروش.

سحلب اقتصادي

المقادير :

لتر حليب– كوب نشا (أو أرز مطحون)– سكر للتحلية– ربع ملعقة صغيرة حبهان مطحون–ملعقة قرفة ناعمة– نصف كوب فول سوداني محمص مجروش.

الطريقة :

١- يغلى الحليب ويضاف الحبهان ويحلى بالسكر.

٢- يذاب النشا في قليل من الماء ويضاف للمزيج حتى يغلظ القوام.

٣- يصب في أكواب.

٤- يخلط القرفة الناعمة مع الفول السوداني ويوضع على وجه السحلب.

رشته حلوة (مكرونة بيتي)

المقادير :

٢ كوب دقيق قمح أبيض- حليب زبدة- سكر مطحون- ملح- رشة قرفة مطحونة.

الطريقة :

١- يجهز الدقيق بخلطه بقليل من الملح ويعمل فيه حفرة ويضاف الماء ويقلب ويعجن جيدًا.

٢- يرش قليل من الدقيق الجاف وتفرد العجينة بالنشابه (الشوبك) وترقق ويرش قليل من الدقيق على سطحها حتى لا تلتصق وهى تلف على طيات.

٣- بسكين حاد تقطع إلى قطع طوليه إلى شرائط.

٤- وتوضع في مصفاة على حله بها ماء مغلي أو في حله (الكسكسى) ومغطاة وعند النضج ترفع وتوضع في طبق غويط.

٥- يذاب الزبدة وتسقى بها ويرش السكر المطحون والقرفة على الوجه ويصب الحليب الساخن وتسقى.

كعوب الخبز الفينو بالحليب والسكر

المقادير :

كمية من كعوب الخبر الفينو الأفرنجي- زبدة- نصف لتر حليب- كوب سكر- فنجان صغير ماء ورد- رشة قرفة ناعمة.

الطريقة :

١- تسيح الزبدة وتحمر كعوب الخبز.

٢- ترص في طبق عميق وترش بالسكر.

٣- يغلى الحليب أن كان طازجًا أو يدفأ أن كان جاهزًا ويضاف مع خلطة بماء الورد ويسقى الخبز حتى يتشرب.
٤- ينثر القرفة المطحونة ويقدم ساخنًا.

كنافة بالجبنة

المقادير :

كيلو كنافة– نصف كيلو جبن حلوة أو قريش– كوب سكر– سمن– شربات (قطر).

الطريقة :

١- تفرك الكنافة جيدًا وتجزأ قطع صغيرة وتفرك بالسمن.
٢- تدهن صينية بفرشاة بالسمن.
٣- يرص فيها نصف مقدار الكنافة ويضغط عليها باليد جيدًا.
٤- تنقع الجبنة في مقدار من الحليب وتصفى وتفرم وتفرد في الصينية.
٥- توضع باقي الكنافة ويضغط عليها جيدًا.
٦- يسيح قليل من السمن ويرش به وجه الصينية.
٧- تدخل فرن حار حتى تنضج ويحمر وجهها.
٨- تسقى بالشراب البارد أو العكس ننتظر حتى تبرد ثم تسقى بالشراب الساخن.

الفولية (السودانية)

المقادير :

نصف كيلو سكر–٢ كوب فول سوداني مقشر ومفصص أنصاف أو سليم.

الطريقة :

١- يوضع السكر في إناء على نار هادئة ويقلب حتى يتحول إلى كراميل (لون بنى) من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

٢- يضاف الفول السوداني ويقلب لمدة بسيطة ثم يصب في صواني مربعة ألمنيوم أو أستانل سيتل مدهونة زبده ويترك حتى يبرد ويتصلب.

٣- يجزأ بسكين لقطع مناسبة ويلف بورق سوليفان ويحفظ في علبة كرتون لحين الاستعمال.

***

تاسعا : معلومات هامة وإرشادات

● **الطهي :**

هو الذي يتميز بأسلوب مثالي في معالجة الأغذية ويكون الطاهي قادرا على تحسين مظهر ونكهة ورائحة الطعام مما يجعله أكثر قبولا وشهية دون الإضرار بالقيمة الغذائية للمواد المكونة .

● **أهم قواعد الطهي :**

- لا بد أن تكون المواد المستخدمة طازجة ونظيفة .
- كميات معقولة من الماء وبالحد الكافي لكل نوع من الأطعمة.
- عدم الإسراف في البهارات بدون ضرورة.
- الإنضاج المعتدل (عدم السواء الزائد) حتى لا يسبب طعما غير مستساغ للأطعمة مما يحدث نقصا في القيمة الغذائية كما يحدث في الطعام الشايط (المحترق) وهو غير مقبول كمذاق ومخالف للقواعد الصحية .

● **احترام قواعد السلطة :**

١- اختيار الخضر النقية والجديدة الطازجة المحصودة في حينها حتى لا تفقد كثير من خواصها .
٢- العناية بتنظيفها تنظيفا جيدا وتحت ماء جار خصوصا الورقية كالخس والكرنب .
٣- استعمال أدوات حادة وخالية من الصدأ (سكاكين– مباشر) .
٤- اختيار الخضر الفصلية أحسن من المعلبة (طازة × طازة) .

- **مشاكل الطهي :**

إذا وجدت أن معيار الماء زائد عن الأرز فيتم تصفية الماء الزائد ثم إعادة وعاء الأرز على نار هادئة وتحته شياطة .
وفي حالة شم رائحة شياط الأرز يوضع على الوجه أرغفة خبز بايت تمتص الرائحة .

- **الأسماك :**

يختبئ عدد هائل من الجراثيم (الغير مضرة) بداخل السمكة وبين القشر والجلد لكنها لو تركت فترة ممكن أن تتغير وتصبح خطرة لذا ينصح بغسلها مرتان مرة قبل تنظيفها ومرة بعد تنظيفها ومن الداخل والخارج .

- **الخضر والفاكهة :**

عدم إدخال أي خضر أو فاكهة للثلاجة بعد الشراء إلا بعد غسلها وتجفيفها فوجود تراب أو رمال عليها دون غسيل ينشر الجراثيم لباقي الأطعمة الموجودة .

- **البيض :**

المهم التأكد من نظافة القشرة الخارجية للبيض وشراء النظيف منه فقط فقشرته غير عازلة مما يسمح للأوساخ بالدخول إلى داخل البيضة فمن الممكن حدوث حالات تسمم تسببها جرثومة السالامونيلا .

- **المعلبات :**

قبل استحداث كتابة تواريخ الصلاحية كان من ضمن العلامات الدالة على فساد المعلبات انتفاخ جهة من جهاتها أو حدوث تنفيس قوي عند فتح العلبة أو الزجاجة في هذه الحالة يجب إلقاء.العبوة فورا بغض النظر عن التواريخ المسجلة على العلبة فقد يكون قد

تم حفظها بطرق غير جيدة كان تكون في درجات حرارة غير ملائمة أو معرضة للشمس الحامية .

- **الأجبان :**

ظهور العفن أو الطعم الحمضي (اللاذع) أو الإصفرار دليل فساد هذه الأجبان علاوة على عدم حفظها في الثلاجات .

- **لوح التقطيع :**

- يجب (فركه) غسله بالليمون وتجفيفه بعد كل عملية تجري عليه- لحوم أسماك طيور خضار- فهي معرضة لانتقال التلوث نتيجة استعمال شئ واحد وكذلك يتم التعامل مع الملعقة الخشبية .

- عدم لمس أو إمساك السكاكين بيد (مزيتة) فهي عرضة للتزحلق والسقوط مما يعرض للأذى .

- ينصح بقراءة الوصفة بكاملها قبل البدء فيها والتأكد من أن كل العناصر المذكورة في الوصفة متوفرة لديك مع ملاحظة التفاصيل الصغيرة .

- التأكد من حرارة الفرن وإيقاده قبل الخبز والشي بمدة وجيزة لضمان توزيع الحرارة وللحصول على نتائج أفضل .

- **المطبخ :**

١- هو أهم غرفة من غرف المنزل فمنه تبدأ صحة الأسرة واعتماد نظافته هي الأساس فلا نحاول دخول المطبخ وأيادينا وملابسنا متسخة فننقل الجراثيم والميكروبات معنا لمكان الإعداد (المطبخ).

٢- التأكد من إغلاق البوتوجاز (الموقد) بعد انتهاء عملية الطهي ومراجعة المفاتيح .

٣- مقالي الزيت توضع على العيون الخلفية وليس المباشرة الأمامية.

٤- عدم وضع أيادي أو ماسكات الحلل والقلايات للخارج يستحسن أن يكون اتجاهها للداخل .

٥- مراعاة أن تكون المواد المراد قليها مصفاة من الماء أو مجففة قبل وضعها في الزيت الحامي حتى لا تحدث مشاكل وتتسبب في حدوث الحرائق ويستحسن وضعها على دفعات صغيرة مع التريث.

٦- عدم وضع مواد التنظيف (صابون سائل- كلور- سولار... الخ) في زجاجات ماء الشرب أو الزيت أو الخل حتى لو كتبنا عليها .

٧- عدم استخدام فوط مبلولة في إمساك أشياء (صواني أو غلايات) ساخنة فالرطوبة تنقل الحرارة بسرعة .

٨- الطهي في المطبخ كالقيادة على الطريق كلاهما محتاج إلى دراية وتركيز وإلا حدثت كوارث .

٩- يجب غسل المواد جيدا حتى لو كنا سنسلقها في ماء غزير مغلي .

١٠- في عمليات السلق يستحسن عدم تغطية الإناء للسماح للبخار بالتصاعد حتى لا يتحول إلى ماء ثانية ويغير الطعم .

- **الخضر والفاكهة :**

يفضل وضعهاِ في وعاء مغمور بالماء مع إضافة قليل من الملح والخل وتركها لمدة يسيرة للتخلص من الجراثيم والبكتيريا والرواسب ثم تشطف وتصفى من الماء .

- **الدجاج والأسماك :**

لتنظيفها بعد غسلها جيدا ينقعا في خليط مكون من ماء + دقيق + ليمون أنصاف + ملح وخل وقرفة ناعمة ويترك منقوعا لمدة يسيرة ويشطف فتزال الزفارة .

- **لتغليظ الصلصات :**

يتم مزج كمية من الزبدة بدرجة الحرارة العادية مع كمية مساوية لها من الدقيق ويضاف هذا الخليط على دفعات صغيرة إلى المرق الساخن ويخفق بالمضرب السلك حتى يغلي المرق ويغلظ.
وفي حالة الصلصة البيضاء يضاف الحليب بدلا من المرقة .

- **المكرونة والباستا :**

يلزم لسلق نصف كيلو مكرونة غلي ٤ ونصف لتر ماء- ملعقة كبيرة من الملح- ملعقة صغيرة زيت فوق نار قوية .
وتضاف المكرونة مرة واحدة في قدر مكشوف مع التحريك من وقت لآخر وإلا تكون ناضجة أزيد من اللازم وتستغرق العملية حوالي ١٠ دقائق أو يزيد حسب نوع وحجم المكرونة.
يستحسن في حالة استعمالها فورا يتم تصفيتها دون شطفها وإضافتها فورا للوصفات .
أما إذا كانت ستستعمل لاحقا فتخلط مع قليل من الزيت لاستعمالها لاحقا للحيلولة دون التصاقها كما في الكشري المصري .

- **الباذنجان والبصل المقلي :**

كثيرا ما نجد أن كمية الباذنجان المقلي أو البصل قد زادت عن حاجتنا للوصفة أو أن قليها يحتاج لوقت كبير فمن الممكن في هذه الحالة حفظها في أكياس نايلون في الفريزر وإخراجها قبلها بوقت كاف لاستعمالها سواء في السلاطات أو المسقعة أو بالخل والثوم.

- **كزبرة خضراء بالثوم :**

تغسل كمية من الكزبرة الخضراء وتفرم خشن ثم يفرم مقدار مناسب من الثوم المفروم ويشوح بالزيت ثم يضاف الكزبرة الخضراء مع مراعاة عدم تغير لون الكزبرة ويقسم في أكياس نايلون ويوضع في الثلاجة لحين الاستعمال في الطهي أو السلاطات مما يوفر الوقت والجهد .

- **البنجر :**

لحفظ لونه الطبيعي يضاف لماء السلق ملعقة خل صغيرة أو عصير ليمونة .

- **صلصة الطماطم (معجون الطماطم) :**

بعد أخذ ما يلزم منها تساوى ثم يصب فوقها زيت ويحكم الغطاء وتوضع في الثلاجة حتى لا تظهر فوقها طبقة العفن الخضراء .

- **الأواني الملتصقة ببعضها :**

قد تصادف بعض الأواني ملتصقة ببعضها كالأكواب الزجاجية واحد داخل الأخر أو حلة داخل أخرى فيتم إحاطة الأكبر أو الوعاء الخارجية بماء ساخن لمدة دقائق فيتسع ويتمدد بالحرارة وينفصل .

- **إزالة الهباب (سواد أبريق الشاي) :**

يغلي ماء داخل الإبريق ويضاف ملعقة كربونات الصودا ويرج جيدا فيزول السواد إذا كان خفيفا ويكرر إذا كان شديد السواد .

- **تنظيف الحمامات والسيراميك :**

بلوفة قديمة لا تستخدم بعد ذلك يوضع عليها ملح خشن أو صودا أو بيكربونات الصوديوم ويدعك بهـــا الأحـــواض والتواليتـــات وأسطح السيراميك ثم يشطف ذلك بماء ساخن تلمع .

- **لحفظ الزهور مدة أطول :**

تقطع زجاجة مياه معدنية أو غازية نصفان يستخدم الجزء الأسفل بوضع ماء مضافا إليه ملعقة صغيرة سكر أو قرص أسبرين ثـــم تشطف سيقان الزهور بزاوية حادة (ورب) وتوضـــع كزهريـــة تعيش مدة أطول .

- **لمحاربة النمل بالطرق البسيطة :**

١- توضع قطعة حلوى أو ذرة سكر في أحد أطراف الغرف فيتجه إليه طابور النمل ويتم معرفة مصدره ومسكنه .

٢- يتم خلط ماء مع كلور أو فنيك أو جاز ويسقي شقوق بيت النمل .

٣- يطحن بعض الكمون الطازج وينثر على أطـــراف الأمـــاكن المحتمل دخول النمل منها فيمنعه .

٤- للاحتفاظ بطعام لا يحتاج لدخول الثلاجة لاستعماله في وقت لاحق قريب تدهن حواف الطبق بفرشاة زيت فيمنع دخول النمل.

- **لسعات الفرن أو الحروق البسيطة :**

يتم فورا دهنها بأي دهان حروق أو معجون أسنان أو زلال بيض أو زيت فيخفف الإحساس بالألم .

- **لإزالة الملوحة الزائدة في الشوربة :**

بإضافة قطع من البطاطس النيئة فتمتص الملح الزائد وتزال بعد ذلك .

- **لتنقية اللحوم القاسية :**

تنقع لمدة ساعة أو أكثر في خل أو زيت .

- **للتأكد من سلامة البيض :**

– يغطس البيض في ربع لتر ماء مضافا إليه ملعقة كبيرة ملح فتكون النتيجة أن البيض الفاسد يعلو والطازج يترسب في القاع فيتم استبعاد التالف حسب هذه النتيجة .

– في حالة استخدام البيض الموجود بالثلاجة يتم إخراجه منها حتى يتلاءم مع درجة حرارة الغرفة فيتم طهوه .

- **لسرعة إنضاج البطاطس :**

ينصح عند سلق حبات البطاطس ثقبها من الداخل بالطول أو بالعرض من الأول للأخر بعود خلة أو إبرة تريكو رفيعة كما أنه يساعد على عدم تشقق قشرها .

- **لتقشير الطماطم دون عناء :**

تحزز من الناحية المغايرة للعنق بواسطة السكين على هيئة حرف (×) وتوضع في ماء مغلي لمدة دقيقة ثم تبرد فيسهل نزع القشر .

- **ماء سلق الأرز :**

يستفاد به في تكثيف وكأساس لعمل بعض أنواع الشوربة كالحريرة مثلا، وأحسن وسيلة لغسل الأرز حتى لا يلتق ببعضه

ولإزالة النشا هي غسله في مصفاة تحت ماء جار مع فركه باليد حتى يصير الماء المنصرف منه شفافاً .

- **لحفظ الخضراوات الورقية :**

تغسل وتجفف وتلف في أكياس نايلون متقوبة أو تحفظ في ورق مبلل داخل الثلاجة وفي حالة الخضراوات الجذرية (فجل- بصل- جزر) يفضل غسلها جيدا والاحتفاظ بعروشها لحين الاستعمال .

- **لمنع الدموع أثناء تقطيع البصل :**

يوضع البصل لعدة دقائق في ماء بارد أو يتم بل السكين بالماء البارد بعد كل استعمال بشكل مستمر .

- **للوقاية والصحة في استعمال الخضراوات الورقية:**

يتم غسلها بماء بارد جاري (تحت الصنبور) قبل أن تتم معاملتها حراريا أو يتم نقعها في ماء مضاف إليه خل أو ليمون لعدة دقائق.

- **اختيار البطاطس :**

لا نختار البطاطس الخضراء ذات الجذور في الطهي فاحتمال سميتها كبير وخطورتها على الإنسان محتملة .

- **بطاطس :**

للحصول على مهروس بطاطس أبيض وفاخر يضاف إليه أثناء الهرس حليب ساخن وزبدة سائحة ويخلط جيدا .

- **الدقيق والعجن :**

لا يوضع الدقيق في الماء بل العكس يسكب الماء فوق الدقيق وذلك بعمل حفرة وخلطة بانتظام حتى لا تتكون حبيبات في العجينة ولا بد من استعمال منخل عيون ضيقة لنخل الدقيق للحصول على نتائج جيدة .

- **تنظيف الأسماك :**

– أسهل وأسرع طريقة لو وضعت لمدة دقائق في الخل .

– من المفضل عدم الاستغناء عن رؤوس الأسماك وذيوله وزعانفه وعظام (شوكة) وبيوضه فمن الممكن الاستفادة به في صنع المرق والصلصات .

- **قبل طهي الكلاوي :**

تقطع طوليا إلى قسمين بعد نزع الغشاء الخارجي وتنقع في ماء بارد ممل لإزالة الرائحة منها أو توضع في ماء مغلي لدقيقة ثم تشطف وتستعمل .

- **الدجاج :**

– ظهور اللون الأزرق علامة فساد .

– عند تنظيف الدجاج يزال الكيس الدهني الموجود في الذيل (المؤخرة) الزلمكة حتى لا تحدث زفارة في الشوربة .

– تدعك الدجاج أو الطير قبل الطهي بالدقيق أو بشطري ليمونة.

- **الفصل بين الطعام النيئ والمطبوخ :**

لأن الأطعمة النيئة وخاصة اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية وعصاراتها قد تكون محتوية على جراثيم خطرة يمكن أن تنتقل للأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام أو تخزينه .

- **درجة طبخ الطعام :**

للحصول على نتائج مأمونة يجب أن تتعدي درجة طهو الطعام ٧٠ درجة مئوية بالذات اللحوم المفرومة والمشويات الملفوفة

والكفتة وقطع اللحم الكبيرة والدواجن المطهية كاملة وعند التسخين أن يكون تسخينا جيدا .

- **البيض :**

لتفادي شروخ البيض أثناء السلق يتم إضافة خل أو عصير ليمونة.

- **الحليب :**

إذا (تقطع) الحليب يوضع في مصفاة أو شاشة نظيفة ليلة كاملة حتى يتخلص من ماؤه ثم يملح ويقدم مع خيار مقطع وطماطم وقليل من الزيت ويقدم كمشهيات.

- **الكفتة :**

لزيادة تماسك الكفتة (لحوم أو دجاج أو أسماك) يضاف بقسماط مطحون أو برغل منقوع مصفي من الماء أو أرز بايت مهروس وتعجن الكفتة جيدا وتدخل الثلاجة لمدة معقولة فتتماسك الكفتة ويمكن تشكيلها .

- **البصل المجهز :**

لاختصار الوقت الذي يأخذ البصل في عملية التحمير يتم قلي كمية مناسبة حسب الدرجة واللون والحجم ثم ينشل من الزيت في مصفاة ويبرد ثم يعبأ في أكياس مناسبة حسب الاحتياج ويفرز في الثلاجة .

- **الخضر الجذرية :**

كالبطاطس والجزر والبنجر واللفت للاستفادة القصوى لما بها من فيتامينات ينصح بعدم تقشيرها لذلك ننصح باستعمال فرشاة أسنان قديمة بعد غسلها بالماء الساخن في تنظيفها من الخارج .

- **بقع القهوة :**

للتخلص من بقع القهوة على الملابس القطنية والبيضاء يوضع قليلا من ماء الأكسجين على مكان البقع وتترك لمدة قبل وضعها في الغسالة .

- **البصل :**

للاحتفاظ به لمدة أطول يلف في ورق الألومنيوم .

- **البيض :**

من الممكن حفظ البيض مجمدا ولمدة ستة شهور إذا تم فصل الصفار عن البياض وحفظ كل منهما على حدة مع إضافة قليل من الملح .

- **التوابل والبهارات :**

تفسد مثل باقي المواد فيجب عدم تخزينها لمدة طويلة ويتم شراؤها بكميات قليلة وعلي قدر الاحتياج ويستحسن شراء المواد الكاملة وطحنها أول بأول للاستفادة القصوى بمذاقها كحبوب (الفلفل الأسود والكمون وجوزة الطيب) والتعامل مع عطار (بائع أعشاب) أمين فهناك توابل وبهارات أصلية وغير أصلية فهناك حب الكمون وزهرة الكمون وهناك أوراق العشبة ومطحون سيقان العشبة .

- **القرنبيط :**

لإضفاء لون ذهبي يغلي القرنبيط مع إضافة رشة كركم ولجعله أكثر بياضا يضاف لماء السلق عصير ليمونة للحصول على طعم جيد يطهى في مرق مضاف إليه ثوم مفروم وزنجبيل مفروم ومن الممكن سلقه وهرسه بإضافة إعشاب وتوابل وحليب وزبد واستعماله كبديل لبيوريه (البطاطس) المهروسة .

- **المكرونة :**

يمكن حفظها في أوعية زجاجية لمدة عام كامل والأنواع الجيدة لامعة لونها كهرماني والرديئة منها لونها قاتم (مكتوم) غير ناعمة ولا تتكسر بسهولة عند الضغط عليها وإذا طهيت تبدأ في الالتصاق بالإناء ويتغير لون الماء لخروج النشا وتصبح كالعجينة.

ومن الممكن تجميد المكرونة المسلوقة حتى ستة أشهر .

- **الطهي علم وفن وأصول يستند إلى قواعد علمية**

– يتم سلق الخضر بغلي الماء أولا ثم إسقاطها لاختصار مدة الطهو والمحافظة على اكبر كمية ممكنة من المواد الغذائية .

– للمساعدة على احتفاظ السلاطات بكمية اكبر من فيتامين (ج) يتم إضافة عصير ليمون أو خل .

– من المفضل عدم الإفراط في استعمال كربونات الصوديوم في الطهو بغرض احتفاظها بلونها الأخضر فالفيتامينات تموت في الوسط القلوي .

– إذا اكتسب الزيت (زيت القلي) رائحة مميزة وغير مرغوبة توضع بصلة بقشرها وتغلي فتزيل الرائحة ويتم استخدامه .

- **الشوربة :**

– ممكن إضافة (كراميل) سكر محروق ممزوج بالماء للشوربة لإضفاء طعم عسلي ولون.

– ممكن إضافة قليل من البصل المقلي في السمن أو الزبد بلون أشقر أو أحمر فاتح أو غامق أو بنيا لإضافة مذاق مميز كما في شوربة العدس .

- إضافة قطعة من الزبد للشوربة قبل سكبها بدقائق يزيد من لذة طعمها .

- **البيض :**

لضمان عدم تكسر غلاف البيض أثناء السلق يوضع بعناية في وعاء مملوء بالماء البارد ومعه ملعقة صغيرة ملح أو خل أو ليمون ويترك يغلي لمدة تبدأ من ٦-١٠ دقائق حسب الرغبة في درجة الصلابة ويبرد مباشرة ليسهل تقشيره رخو ٣ دقائق، متوسط ٦ دقائق، قاسي ١٠ دقائق.

- **الكرفس :**

في حالة تعذر وجود الكرفس لتطييب وتنكيه الطعام يخلط مقدارين متساويين من البقدونس والكزبرة فيعطي نفس النتيجة .

- **فوائد البصل والثوم :**

رغم كراهية البعض لرائحتهما إلا أن مضغهما لمدة دقائق معدودة يقتل جميع الميكروبات التي توجد بالفم وكذلك الجراثيم الموجودة بالمعدة والأمعاء .

- **للحفاظ على لون الملوخية والفاصوليا الأخضر :**

يتم سلقهما في إناء بدون غطاء .

- **قشر الليمون :**

بعد عصر الليمون ممكن الاستفادة من قشره في دعك اليدين لإزالة رائحة السمك والبصل والثوم ويوضع عليه ملح ويدعك به الحوض ثم يشطف بماء يدعك به النحاسيات وكنكات القهوة النحاسية ويغلي في كمية ماء ويشطف به أرضية المطبخ للحصول على رائحة جميلة .

- **العظام (المواسير) :**

عند استعمال عظام لحم الضان أو البقر أو الدواجن يكون تكسيرها أو دقها وإضافتها للمرق يمكن من استخلاص كل الفائدة الموجودة بها وتختصر مدة الطهو ويزيد المرق دسما وشهية .

- **الأواني التيفال :**

لإعطائها البريق المطلوب يغلي بها قليل من الحليب وتترك بعض الوقت ثم تغسل بليفة ملساء.

- **رائحة الثلاجة :**

وضع طبق به ملعقة من بيكربونات الصودا أو قطعة فحم داخل الثلاجة يمتص ما بها من رائحة الأطعمة .

***

الميزانية وتخطيط الوجبات

أن ثمن الغذاء ومذاقه لا يدلان على قيمته الغذائية بأي حال من الأحول وليس بالضرورة أن كل طعام غالي الثمن هو عالي في القيمة الغذائية بل أن كثير من الأطعمة المرتفعة الثمن ذات قيمة غذائية منخفضة.

ويجب مراعاة وضع ميزانية الأسرة عند التخطيط للوجبات من الناحية الغذائية السليمة وارتباطها بالأسعار الحالية وانتهاز ذروة المواسم لاستغلال أفضل سعر وبالتالي عدم التهافت على شراء المواد الغذائية في بشاير (بواكير) المحاصيل وانتظار فترة زيادة العرض حيث يقل الطلب وينخفض السعر وبالتالي يمكن الاستهلال والتخزين بالطرق المعروفة تجميد أو تجفيف ..الخ .

والمعروف أن الأسر ذات الدخول الصغيرة تتكلف أموال أكثر من الأسر ذات الدخول الكبيرة في الصرف على الغذاء لأنها غالبا ما تكون تفتقر إلى العلم والدراية بأسس التغذية الصحية وبالأطعمة والمأكولات المتوفرة في البيئة وبأسعارها ومواسمها وقيمتها الغذائية والاحتياجات اليومية .

وهناك قاعدة ثابتة " أنه كلما قل الدخل كلما زادت النسبة المخصصة للغذاء وكلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما زاد المبلغ الذي يصرف على الغذاء " .

ولا يحتاج الأمر إلا إلى مزيد من العناية والدراسة والخبرة لمعرفة الاحتياجات اليومية لأفراد الأسرة ومعرفة تطورات السوق والأسعار المواسم والتخطيط للوجبات والتأكد من احتوائها على جميع الاحتياجات الأساسية .

- **أغذية البناء والوقاية :**

ولأن أغذية البناء غالية الثمن مثل الأسماك واللحوم فيمكن في هذه الحالة تقديم أغذية البناء البديلة والرخيصة الثمن مثل الجبن والألبان منزوعة الدسم والبقول بأنواعها وهي تعطي أهمية خاصة لأغذية البناء .

وبعد اختيار أغذية البناء يختار صنف أو اثنان من أغذية الوقاية ويكون جزء منها طازجا (غير مطهي) للتأكد من حصول الجسم على كفايته من فيتامين (ج) .

كما ينبغي إضافة صنف ملائم من أغذية الطاقة والحركة (كالخبز أو الأرز أو المكرونة أو البطاطس) مع إضافة الزيوت والدهون ولكن بقدر وهي طبعا تستعمل عادة في عمليات الطهي أو تتبيل السلاطات وهكذا نكون حصلنا على وجبات كاملة .

- **من العادات الأسرية الخاطئة في التغذية :**

- معروف علميا أن الطفل الرضيع يحتاج إلى ١,٥ إلى ٢,٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزنه يوميا لأنه في حاجة شديدة ومستمرة للبروتين لبناء الخلايا الجديدة اللازمة لزيادة وزنة بينما الشخص البالغ يحتاج إلى ١ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا لأنه يكون قد أكمل بلوغه لذلك تصبح الحاجة للبروتين في حالة البلوغ قاصرة على تعويض ما فقده الجسم منه والمحافظة على الصحة فقط .

- في حين أن الحامل تحتاج إلى ١,٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم نجد أن المرضع تحتاج إلى ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا ومع ذلك نجد كثير من الأسر يختصون

رجل الأسرة الأب أو أبناء من الذكور بأكبر نصيب من الأغذية الإضافية والمفروض أنه لا يحتاج لهذه الكميات الإضافية كما يحتاجها من هو أحق منه مثل الأطفال والمرضعات والحوامل والمراهقين في مرحلة النمو .

- وتختلف نسبة الكميات الإضافية من أغذية الطاقة والحرارة لأفراد الأسرة حسب المجهود الجسماني واستهلاك عدد السعرات الحرارية اللازمة خلافا لمن لا يمارسون حياة نشطة وحتى يحدث توازن فلا يفقد وزنه من يبذل مجهودا زائدا دون تغذية كافية وحتى لا يزيد وزنه أو يصاب بالسمنة من يأخذ نفس التغذية ويعيش حياة خاملة وراكدة .

- وبمعنى أصح يجب أن تتعادل كمية الطاقة (السعرات) الداخلة للجسم نتيجة الطعام والغذاء مع كمية الطاقة المنصرفة والفاقدة نتيجة المجهود والحركة وليس بالضرورة أن يعتقد أصحاب المهن الشاقة أنهم اشد احتياجا من غيرهم للحوم وأغذية البناء ولكن الحقيقة أنهم يحتاجون إلى كميات إضافية من أغذية الطاقة والحرارة ليستطيعوا القيام بالمجهود البدني المبذول في الحركة والنشاط وهنا يأتي دور المواد الدهنية والسكرية في إضافتها أثناء إعداد الأغذية لتكتسب القيمة الحرارية العالية مع مراعاة مناسبتها لكل سن ووزن .

- **خطوات يجب مراعاتها عند الطهي :**

١- التنوع في اختيار الأصناف وعدم تكرارها .

٢- التركيز على الشكل والألوان ورائحة الطعام لما لهم من تأثير على افرازات العصارات الهضمية .

٣- مراعاة فصول السنة من حيث : الطزاجة– رخص الثمن– حالة الجودة .

٤- مراعاة الوقت اللازم للإعداد والطهي وتنظيم الخطوات فالاقتصاد لا يشمل السعر فقط بل الوقت المخصص للإعداد فالفاصوليا الجافة والحمص الشامي مثلا يحتاجان لوقت أطول في اعدادهما من الكوسة .

٥- إذا تم تحضير طعام معقد (كثير الخطوات) ويأخذ وقتا طويلا فمن المناسب هنا أن يكون الحلو فاكهة طازجة بدلا من حلويات مطهية أو مطبوخة حتى لا يضيع الوقت .

٦- مراعاة اختيار أنواع الأطعمة التي لا تحتاج لمضغ للأطفال تجعلهم يميلون إلى الكسل في مضغ الطعام وتؤثر بالسلب على أسنانهم .

٧- بالنسبة لكبار السن فيجب الإكثار لهم من الخضراوات والأطعمة السهلة اللينة الهضم لان التقدم في السن يعني انتهاء صلاحية الأسنان والقواطع .

٨- أخيرًا حالة الجو والطقس البارد تلائمه أطباق الحساء والشوربة الدافئة والأطباق الدسمة شتاءا والأطباق الباردة الخفيفة صيفا وان تتغير قوائم الطعام حسب المواسم والمناسبات .

- عند الشراء والتخزين :

١- شراء الأرخص المحتوي على كثير من التالف والأجزاء الغير صالحة وغير طازجة أو مكتملة النمو يعتبر الأغلى من ناحية التكلفة الاقتصادية علاوة على مخاطره الصحية .

٢- من المناسب شراء الاحتياجات الضرورية أولا بأول لتقليل التكلفة الاقتصادية وعدم تكدس الثلاجات والفريزرات .

٣- مراعاة وجود رف أو دولاب لوضع الأطعمة الجافة والمعلبات بحدود وبكميات حسبُ الاستهلاك وضرورة قراءة تاريخ الإنتاج والصلاحية .

٤- عمل نظام لحفظ الأغذية بالثلاجة ووضع تيكيت (بطاقة) بالتاريخ على العبوة ووضع قائمة تسجيل على الباب الخارجي للثلاجة بكميات وأنواع وتواريخ دخول الطعام .

٥- يجب قبل وضع الخبز على السفرة تقطيعه لأربع أجزاء للأرغفة البلدي وشرائح الفينو لتقليل الفاقد وتحديد النسب والأنصبة .

٦- محاولة الاستفادة من بقايا الخبز بالتحميص بان نضع ما تبقي منه في الفرن بعد انتهاء عمليات الطهو بداخله مستفيدين من كمية الحرارة المتخلفة وسيعطيه نتيجة باهرة ليستعمل بعد ذلك لعمل فتة (ثريد) أو طحنها بقسماط للتغطية أو خلطها بأنواع الكفتة سواء في اللحوم أو الأسماك أو الجمبري .

٧- حساب المقادير جيدا ودون إسراف عند العزومات والولائم وإذا كان لا بد زيادة في الاحتياط تكون في حدود المعقول فكمية الأرز المطهو لعدد ٦ أفراد لابد من تقليلها بالطبع إذا كان سيقدم بجانبه

في نفس العزومة محاشي بالأرز أو أطباق أخرى جانبية كالشطائر والمعجنات ..الخ

٨- لأن طابع السرعة هو المسيطر الآن على العصر فكان لابد من التماشي مع ظروفه بتجهيز أكلات مفيدة وسريعة سهلة واقتصادية ليس في المال فقط بل في الجهد والوقت .

- **قبل أن نطهو :**

١- تجهيز جميع أدوات العمل قبل البدء .

٢- التأكد من أن جميع الأدوات التي ستستعمل مغسولة جيدا ومجففة .

٣- الخضراوات مغسولة تماما ومصفاة من الماء ويفضل عدم تركها في الماء كثير حتى لا تفقد فيتاميناتها .

٤- التأكد من وجود جميع المواد الإضافية المساعدة (ملح- فلفل- بهارات- زيت- سمن ... الخ)

٥- وجوب إيقاد (إشعال) الفرن قبل إدخال أي صنف فيه لمدة من ١٠- ١٥ دقيقة على الأقل لضمان توزيع الحرارة .

٦- تكسير البيض كل واحدة على حدة في طبق صغير ثم نقلها لوعاء التجميع لضمان التأكد من سلامتها .

٧- استخدام طرق الطهي البسيطة وعدم اللجوء للطرف المعقدة والغريبة والتي غالبا ما تأتي بنتائج فاشلة .

المراجع

١- أصول الطهي.- نظيرة نقولا، بهية عثمان.- مكتبة النهضة المصرية - القاهرة

٢- قاموس الطبخ الصحيح. - احمد قدامه وآخرين. - دار النفاس - بيروت

٣- المأكولات الشهية للشعوب الشرقية.- ف.م. ميلينك. - دار علاء الدين - دمشق

٤- المرشد في التغذية والطهو.- عايدة قطب. - الزهراء للإعلام العربي

٥- الفوائد الصحية للمأكولات الشعبية.- مختار سالم.- دار الجيل - بيروت - لبنان

٦- أشهي الأكلات العالمية علي الطريقة المصرية.- سلوى احمد -الهيئة المصرية العامة للكتاب

٧- دليل المأكولات الشعبية. - نجلاء محيي الدين. - الدار الدولية للنشر والتوزيع مصر -كندا

٨- فن الطبخ.- بتول شرف الدين.- المكتبة الحديثة للطباعة والنشر ببيروت-دمشق-سوريا

٩- شهية طيبة. -لمياء الجابري.- شركة النشر والتوزيع-المدارس-الدار البيضاء

١٠- المطبخ المغربي.- لطيفة بناني -سميرس. - مكتبة المعارف الحديثة-الإسكندرية

١١- أطباق سمكية. - محمد شهاب.- ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع

١٢- المطبخ المصري.- مرفت إبراهيم - شيري مصطفي كمال- مكتبة ابن سينا
١٣- دليل الطهي الكامل.- سامية محمد علي وآخرين. - دار الجامعات المصرية
١٤- فن الطهي . - مجموعة من المتخصصين. - شركة المطبوعات-بيروت-لبنان
١٥- تسع وتسعون أكلة لبنانية بلا لحوم.- نهاد بولس - غيوم. - الدار العربية للعلوم-بيروت
١٦- المطبخ العربي.- وفاء حمود - ندرة قبيعة. - دار القلم -دبي
١٧- فنون الطبخ التقنيات الكاملة.- جيني رايت - اريك تروي
١٨- قاموس الأغذية والأكلات الشعبية. - دكتور عبد الرحمن مصيقر
١٩- صحف ودوريات عربية
٢٠- المواقع ذات الصلة علي الانترنت
التجربة الذاتية المباشرة ٤٠ عاما

الفهرس

المطبخ الاقتصادي



هذا الكتاب

كتاب المطبخ الاقتصادي هو دليل لأعداد الأكلات الاقتصادية البسيطة، ذات السعر المنخفض، والقيمة الغذائية العالية، ولذيذة الطعم، والمفيدة، وهي أطباق (أكلات) خفيفة علي المعدة، والجيب.

وبما إن مصر عُرفت بروعة ريفها الأخضر، ونيلها العظيم، وأرضها الخصبة، فقد انعكست هذه المزايا علي تنوع مائدتها، واشتملت سفرتها علي جميع الأشكال، والأنواع.

فالغذاء البسيط المستمد من خيرات هذه الأرض، ليس بالضرورة إن يكون من المواد الغالية الثمن، وباهظة التكاليف.

بل إن هناك كثيرًا من الوصفات، والوجبات، لا يعيبها غياب أنواع اللحوم عنها، ولا ينتقص من قيمتها الغذائية شيئًا.

ومع تغير الزمن، والأيام، ودخول كثير من البلدان في مشاكل اقتصادية، [illegible] علي شعوبها، وميزانياتهم، فانعكس بالتالي علي عاداتهم في المسكن، [illegible] والمأكل، وجميع نواحي الحياة اليومية.

فتبدلت المواقف، وتغيرت الأحوال، وتخلت كثير من البيوت، والأسر [illegible] عن عادات غذائية كانت مكلفة، وأصبحت تبحث عن الأكثر موائمة لدخو[illegible] المعيشية.

ولذلك؛ وجدنا انه في خلال السنوات العشر الأخيرة، قد تعدلت التق[illegible] وجنحت تحت الضغوط الاقتصادية، للجوء إلي الخامات، والمواد الأر[illegible] البديل.

